

**PENERAPAN PSIKODRAMA UNTUK MENURUNKAN
KECEMASAN SOSIAL PADA REMAJA KORBAN *BULLYING***

SKRIPSI



Oleh :

**Elzahra Firdausi
201410230311275**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG
2018**

**PENERAPAN PSIKODRAMA UNTUK MENURUNKAN
KECEMASAN SOSIAL PADA REMAJA KORBAN *BULLYING***

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Universitas Muhammadiyah Malang
sebagai salah satu persyaratan untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Psikologi**



**Oleh :
Elzahra Firdausi
201410230311275**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG
2018**

SKRIPSI

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Elzahra Firdausi

Nim : 201410230311275

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada tanggal, 30 Juli 2018

dan dinyatakan memenuhi syarat sebagai kelengkapan
memperoleh gelar Sarjana (S1) Psikologi
Universitas Muhammadiyah Malang

SUSUNAN DEWAN PENGUJI :

Ketua/Pembimbing I,

Dr. Rr. Siti Suminarti Fasikhah, M. Si.

Sekretaris/Pembimbing II,

Putri Saraswati, S.Psi, M.Psi.

Anggota I

Yuni Nurhamida, S. Psi, M. Si

Anggota II

Diana Savitri Hidayati, S. Psi, M. Psi



Mengesahkan

Dekan,

Muhammad Salis Yuniardi, M.Psi., Ph.D.

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Elzahra Firdausi
NIM : 201410230311275
Fakultas/Jurusan : Psikologi
Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Malang

Menyatakan bahwa skripsi/karya ilmiah yang berjudul :

Penerapan Psikodrama untuk Menurunkan Kecemasan Sosial pada Remaja Korban *Bullying*

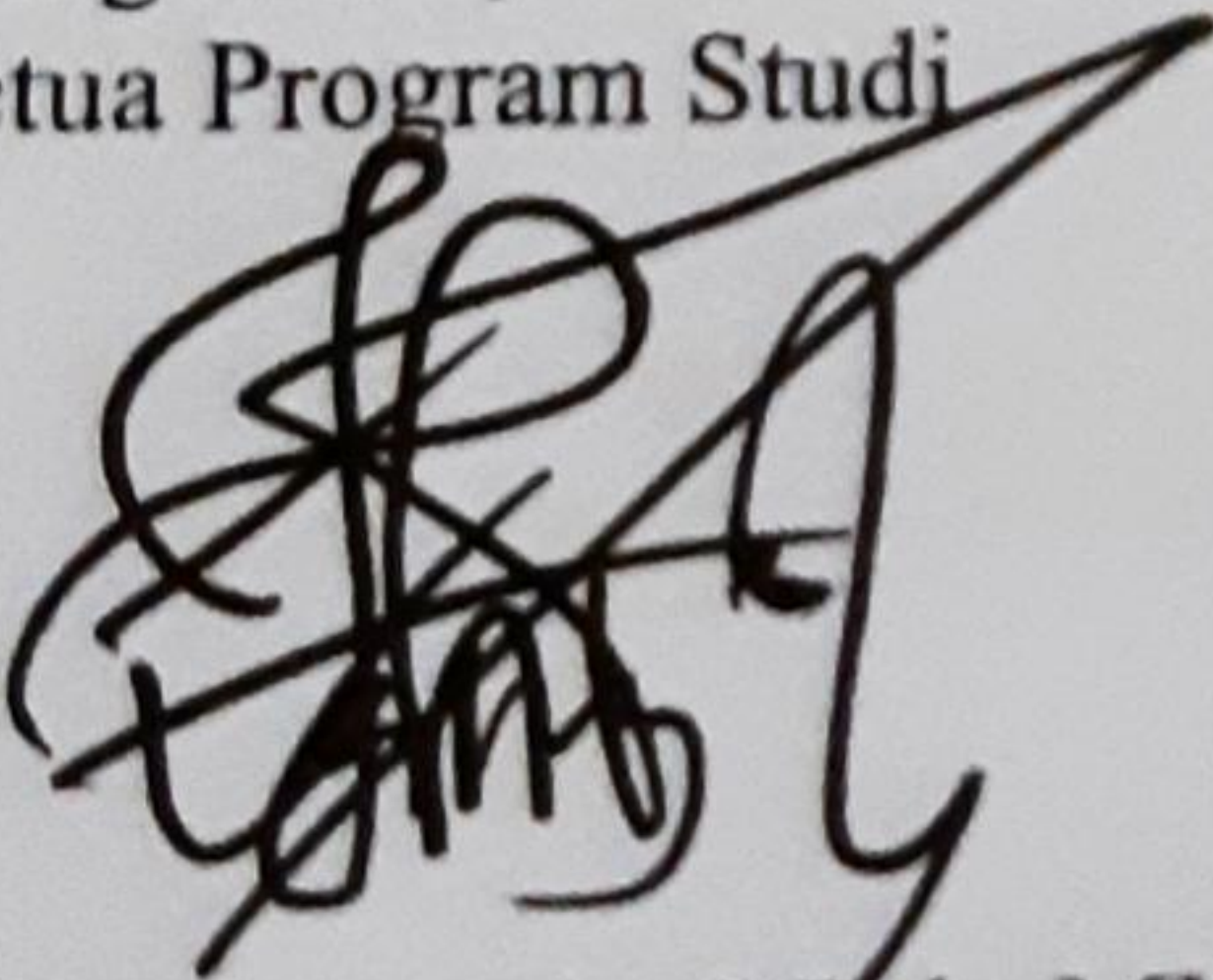
1. Adalah bukan karya orang lain baik sebagian maupun keseluruhan kecuali dalam bentuk kutipan yang digunakan dalam naskah ini dan telah disebutkan sumbernya.
2. Hasil tulisan karya ilmiah/skripsi dari penelitian yang saya lakukan merupakan Hak bebas Royalti non eksklusif, apabila digunakan sebagai sumber pustaka.

Demikian surat ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, maka saya bersedia mendapat sanksi sesuai dengan undang-undang yang berlaku.

Malang, 30 Juli 2018

Mengetahui,

a/ Ketua Program Studi



Siti Maimunah, S.Psi., MM., MA

Yang menyatakan,



Elzahra Firdausi

KATA PENGANTAR

Puji Syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat serta Hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul "Penerapan Psikodrama untuk Menurunkan Kecemasan Sosial pada Remaja Korban *Bullying*" sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana psikologi di Universitas Muhammadiyah Malang.

Dalam proses penyusunan skripsi, penulis banyak mendapatkan bimbingan, petunjuk, bantuan serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak M. SalisYuniardi, M. Psi, Ph.D, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang.
2. Ibu Dr. Siti Suminarti Fasikhah, M.Si dan Ibu Putri Saraswati, M.Psi selaku Pembimbing I dan Pembimbing II yang telah banyak meluangkan waktu, tenaga serta pikirannya untuk membimbing dan memberikan arahan selama penulis menyelesaikan skripsi ini
3. Mama dan Papa, serta kakak-kakak yang senantiasa mendoakan dan tidak henti-hentinya memberikan dukungan sehingga menjadikan motivasi yang kuat bagi penulis untuk dapat menyelesaikan skripsi ini.
4. SMAN 2 Jember, kepada Bapak Kepala Sekolah dan Ibu Guru BK yang telah berbaik hati dan bersedia memberikan izin dan membantu penulis selama proses pencarian subjek penelitian, serta adik-adik yang telah bersedia menjadi subjek penelitian.
5. Sahabat-sahabat terbaik yang selalu siap sedia mendengarkan keluh kesah selama ini serta senantiasa mendukung dan mendoakan. Terima kasih atas segalanya, semoga tali persahabatan kita akan terus terjalin untuk selamanya.
6. Teman-teman Fakultas Psikologi khususnya kelas F angkatan 2014 dan juga teman-teman seperjuangan yang selalu memberikan semangat dan dukungan sehingga penulis semakin termotivasi untuk menyelesaikan skripsi.
7. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah banyak meluangkan waktu dan bantuannya selama penelitian berlangsung.

Malang, _____ 2018
Penulis

Elzahra Firdausi

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN.....	i
SURAT PERNYATAAN.....	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	v
DAFTAR LAMPIRAN.....	vii
ABSTRAK	1
PENDAHULUAN	2
Rumusan Masalah.....	4
Tujuan Penelitian	4
Manfaat Penelitian	4
KAJIAN TEORI.....	4
Kecemasan Sosial.....	4
Psikodrama.....	7
Hubungan Antara Kecemasan Sosial dan Psikodrama.....	9
Kerangka Berpikir.....	10
Hipotesis	10
METODOLOGI PENELITIAN	11
Rancangan Penelitian	11
Subjek Penelitian.....	11
Variabel dan Instrumen Penelitian	11
Prosedur dan Analisa Data.....	13
HASIL PENELITIAN.....	13
DISKUSI	15
KESIMPULAN DAN IMPLIKASI.....	20
REFERENSI.....	20
LAMPIRAN	22

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Validitas dan Reliabilitas Skala SAS-A	12
Tabel 2 Karakteristik Subjek Penelitian.....	13
Tabel 3 Perbandingan Skor <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i>	14
Tabel 4 Deskriptif Uji Analisis <i>Wilcoxon</i> Data <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i>	14
Tabel 5 Perbandingan Rata-rata Skor <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> pada Setiap Aspek..	15



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 <i>Blueprint</i> Skala SAS-A Sebelum <i>Try Out</i>	23
Lampiran 2 Skala SAS-A Sebelum <i>Try Out</i>	25
Lampiran 3 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas <i>Try Out</i> Skala SAS-A	28
Lampiran 4 <i>Blueprint</i> Skala SAS-A Setelah <i>Try Out</i>	33
Lampiran 5 Skala SAS-A Setelah <i>Try Out</i>	35
Lampiran 6 Modul Intervensi	38
Lampiran 7 Skor <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i>	57
Lampiran 8 Hasil Uji Analisis SPSS	62
Lampiran 9 Surat Izin Penelitian	64
Lampiran 10 Lembar <i>Informed Consent</i> Subjek Penelitian	66
Lampiran 11 Surat Keterangan Melakukan Penelitian	67



PENERAPAN PSIKODRAMA UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN SOSIAL PADA REMAJA KORBAN *BULLYING*

Elzahra Firdausi
Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang
elzahrafirdausi@gmail.com

Kasus *bullying* merupakan permasalahan yang cukup sering terjadi dalam dunia pendidikan yang berdampak negatif baik bagi pelaku *bullying* maupun korban *bullying*. Sejumlah remaja yang pernah menjadi korban *bullying* memiliki kecemasan sosial yang tinggi. Kecemasan sosial yang tinggi menyebabkan remaja cenderung menghindari lingkungan sosialnya, sehingga apabila tidak diatasi dapat menghambat perkembangan remaja dalam interaksi sosialnya. Tingginya kecemasan sosial tersebut dapat diatasi dengan intervensi psikologis, salah satunya yaitu psikodrama. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah penerapan psikodrama dapat menurunkan kecemasan sosial pada remaja yang menjadi korban *bullying*. Penelitian ini menggunakan *pre-experimental one group pretest-posttest design*. Subjek penelitian didapatkan dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Subjek penelitian berjumlah 5 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa skala kecemasan sosial *Social Anxiety Scale-Adolescent* (SAS-A). Hasil penelitian diuji dengan program statistik SPSS menggunakan uji analisis *Wilcoxon* menunjukkan bahwa terjadi penurunan kecemasan sosial yang signifikan dari sebelum dan sesudah pemberian intervensi berupa psikodrama pada remaja yang menjadi korban *bullying* ($p = 0.0215$, $p < 0.05$).

Kata kunci : korban *bullying*, kecemasan sosial, psikodrama, remaja

Bullying is a problem that often happens inside school that has negative impacts for both the bully and the bullying victim. Numbers of adolescents who have been a victim of this bullying case suffers from social anxiety. Social anxiety cause adolescents to avoid social environment and social interactions; and if not addressed could inhibit the development of the adolescents. Social anxiety can be treated with psychological interventions and one of the ways would be through psychodrama. The purpose of this study is to determine the effect of psychodrama in reducing social anxiety in teenagers who become victims of bullying. This study use pre-experimental one group with pretest-posttest design. Research subjects are obtained by using purposive sampling technique. The research subjects are 5 persons. The instrument used in this research is Social Anxiety Scale-Adolescent (SAS-A). The result of the research was tested by SPSS statistic program using Wilcoxon analysis test, showing that there is a significant decrease of social anxiety in adolescent who is a victim of bullying from before and after giving the intervention in the form of psychodrama ($p = 0.0215$, $p < 0.05$).

Keywords: victim of bullying, social anxiety, psychodrama, adolescent

Isu *bullying* bukanlah suatu permasalahan yang baru dalam dunia pendidikan. *Bullying* terjadi hampir dalam semua tingkatan sekolah yang meliputi sekolah dasar (SD), sekolah menengah pertama (SMP), sekolah menengah atas (SMA) bahkan dalam lingkungan perguruan tinggi. Hasil survei oleh Sejiwa (2008) yang dilakukan pada 1.500 pelajar SMP dan SMA di Jakarta, Yogyakarta dan Surabaya. 67% menyatakan bahwa *bullying* pernah terjadi di sekolah mereka. Kasus *bullying* tidak hanya terjadi di kota-kota besar seperti yang telah disebutkan diatas, kasus *bullying* juga terjadi di Jember. Pada tahun 2012 salah satu SMA harus mengeluarkan 3 siswi yang terlibat kekerasan yang berawal dari perilaku *bullying*, sedangkan korban mengalami luka yang cukup parah (Wahyuni, 2015). Dalam hal ini kasus *bullying* yang terjadi di sekolah menengah melibatkan individu yang berada dalam usia remaja. Menurut Santrock (2007) masa remaja berlangsung antara usia 10 hingga 22 tahun. Pada masa remaja inilah mereka lebih banyak berinteraksi dengan kawan sebayanya. Namun pada kenyataannya beberapa dari mereka justru mengalami *bullying*.

Kasus *bullying* yang terjadi di lingkungan sekolah biasanya kurang mendapat perhatian, baik dari siswa lainnya maupun guru-guru. Hal ini dikarenakan *bullying* yang terjadi di lingkungan sekolah dianggap sebagai sesuatu yang wajar dan hanya dianggap sebagai candaan. Banyak kasus-kasus *bullying* lainnya yang tidak tersentuh media dengan berbagai alasan. Namun apapun alasannya *bullying* tidak dibenarkan untuk terus merajalela di lingkungan masyarakat, terutama dalam lingkungan sekolah. Mengingat bahwa perilaku *bullying* dapat menimbulkan dampak psikologis yang cukup serius terutama pada mereka yang menjadi korban (*victim*).

Remaja yang menjadi korban (*victim*) akan mengalami dampak psikologis yang cukup serius ketika perilaku *bullying* terus dibiarkan dan menjadi sesuatu hal yang wajar di lingkungan sekolah. Korban akan mengalami efek jangka pendek hingga efek jangka panjang. Dalam jangka pendek korban akan mulai enggan untuk masuk sekolah atau membolos hingga akhirnya ia pun memutuskan untuk pindah sekolah atau bahkan berhenti sekolah. Hal lainnya adalah ketika ia menjadi korban *bullying* di sekolah dasar, ia dapat kembali menjadi korban *bullying* pada tingkatan sekolah selanjutnya. Selain itu, korban *bullying* akan memiliki kecenderungan harga diri yang rendah, menarik diri dari lingkungan sosial, mengalami gangguan kecemasan, depresi hingga bunuh diri.

Kemudian diperjelas oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Ikhsani (2015) yang mengungkapkan dampak psikologis pada korban *bullying* meliputi timbul perasaan kesal, sedih, tidak percaya diri, tidak konsentrasi di kelas dan tidak nyaman berada di lingkungan sekolah. Selain itu, ketika korban tidak mendapatkan dukungan sosial ia akan cenderung memiliki pikiran-pikiran negatif terkait dirinya. Dampak psikologis tersebut memunculkan perilaku membolos sekolah karena individu/korban akan cenderung menghindari situasi yang membuat ia tidak nyaman. Perasaan tidak nyaman, memiliki pikiran negatif terhadap diri sendiri, menghindari situasi atau interaksi sosial termasuk dalam gejala kecemasan sosial.

American Pschyatric Association (2013) mengartikan kecemasan sosial sebagai proses yang ditandai dengan ketakutan dan lebih berhati-hati dengan orang-orang disekitarnya. Selain itu, kecemasan sosial adalah perasaan tidak nyaman dengan kehadiran orang lain, yang selalu disertai oleh perasaan malu yang ditandai dengan kejanggalan atau kekakuan, hambatan dan kecenderungan untuk menghindari interaksi sosial (Dayakisni & Hudaniah, 2009).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Onyekuru dan Ugwu (2017) menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara perilaku *bullying* dengan kecemasan sosial dimana korban bullying dan seseorang yang mengalami kecemasan sosial memiliki persamaan yaitu mereka merasa bahwa dirinya tidak berdaya karena tidak memiliki kekuatan (*powerless*) dan tidak mampu untuk mempertahankan dirinya (*defenseless*).

Menurut Asbaugh, Antony, McCabe, Schmidt, & Swinson (dalam Swasti dan Martani, 2013) individu yang mengalami kecemasan sosial cenderung menilai dirinya lebih buruk daripada orang lain, hal ini membuat ia menurunkan kemampuan yang dimilikinya sehingga ia benar-benar menjadi buruk. Hal tersebut terjadi karena ia mengalami penurunan fungsi dan keterampilan sosial serta kualitas interaksi sosial yang ia lakukan sehingga individu mengalami kesalahan dalam memproses informasi selama interaksi sosial berlangsung, dan ia akan cenderung berperilaku berdasarkan interpretasi subjektif yang merupakan hasil dari pengalaman tidak menyenangkan yang terjadi di masa lalu, khususnya peristiwa yang berkaitan dengan interaksi sosial, dalam hal ini menjadi korban *bullying*. Selain itu, remaja yang mengalami kecemasan sosial akan cenderung berpikir bahwa ketika ia sedang berbincang dengan orang lain maka lawan bicaranya tersebut akan memperhatikan kelemahannya atau kecanggungannya, sehingga ia merasa akan ditinggalkan, diabaikan, dikritik atau ditolak karena memiliki perilaku yang tidak dapat diterima (Rizki., dkk, 2015).

Psikodrama merupakan salah satu teknik dalam pendekatan kelompok didalam psikoterapi atau konseling (Prawitasari, 2011). Menurut Corey (dalam Romlah, 2001) psikodrama merupakan permainan peranan yang dimaksudkan agar individu yang bersangkutan dapat memperoleh pengertian yang lebih baik tentang dirinya, dapat menemukan konsep dirinya, menyatakan kebutuhan-kebutuhannya, dan menyatakan reaksinya terhadap tekanan-tekanan terhadap dirinya.

Penerapan psikodrama sebagai alternatif intervensi memiliki beberapa kelebihan sebagaimana yang dikutip dari Chimera dan Baim (2010) dalam sebuah *workshop* di Cambridge. Psikodrama memiliki banyak kelebihan karena psikodrama menekankan pikiran, emosi, tubuh dan aksi dalam proses pelaksanaannya, sehingga sangat berguna untuk membantu individu yang memiliki masalah dengan hubungan dengan orang lain (*relationships*), *self-management*, serta keberfungsian sosial dan emosi. Selain itu psikodrama juga bermanfaat untuk membantu individu dengan trauma atau gangguan *mood* (*mood disorder*) termasuk individu yang mengalami kecemasan dan depresi, dsb.

Selain itu, Corey (2012) mengungkapkan bahwa psikodrama dapat bermanfaat bagi remaja yang mengalami konflik atau masalah di situasi yang dapat dilakukan reka ulang dalam bentuk yang lain. Psikodrama tidak hanya bermanfaat bagi protagonis, tetapi juga bagi anggota kelompok yang lain, mereka dapat lebih menyadari bahwa mereka memiliki teman-teman untuk saling berbagi masalah yang sama.

Berdasarkan uraian diatas, psikodrama menjadi salah satu teknik intervensi yang dilakukan secara berkelompok yang bertujuan untuk menjadikan individu lebih memahami dirinya dan kebutuhannya serta melepaskan tekanan-tekanan dalam dirinya. Psikodrama juga bermanfaat untuk membantu individu yang memiliki masalah dalam berubungan dengan orang lain. Dalam hal ini seperti yang telah dijelaskan sebelumnya bahwa kecemasan sosial merupakan salah satu permasalahan yang terkait dengan interaksi sosial, maka dari itu psikodrama dipilih menjadi alternatif intervensi dalam penelitian ini.

Selain itu, psikodrama juga telah digunakan dalam beberapa penelitian terkait dengan menurunkan kecemasan sosial. Salah satunya dalam penelitian yang dilakukan oleh Akinsola dan Udoka (2013) menyatakan bahwa psikodrama efektif dalam mengurangi kecemasan sosial pada anak yang tumbuh kembang dengan pola asuh otoriter. Hal ini ditunjukkan dari perbedaan signifikan dari skor rata-rata *pre-test* sebesar 29,08 dan pada *post-test* skor rata-rata menjadi 21,25. Selain itu dalam penelitian lain yang dilakukan oleh Andreany (2017) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh bimbingan kelompok teknik psikodrama terhadap penurunan kecemasan sosial siswa. Dimana terjadi penurunan skor kecemasan sosial pada subjek dari sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa intervensi dengan psikodrama.

Berdasarkan uraian diatas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah psikodrama dapat menurunkan kecemasan sosial pada remaja yang menjadi korban *bullying*? Tujuan dari penelitian ini ialah untuk mengetahui apakah penerapan psikodrama dapat menurunkan kecemasan sosial pada remaja yang menjadi korban *bullying*. Manfaat praktis bagi subjek dalam penelitian ini yaitu melalui penelitian ini peneliti berharap agar subjek mampu mengurangi kecemasan sosial sehingga dapat mengurangi resiko dampak jangka panjang dan resiko menjadi korban *bullying* di masa yang akan datang. Dan bagi orang-orang terdekat subjek agar mendapatkan wawasan mengenai isu *bullying* pada remaja dan dapat memberikan dukungan pada subjek. Serta manfaat teoritis yakni bagi ilmu psikologi diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi salah satu referensi dalam bidang ilmu psikologi terutama yang berkaitan dengan penggunaan psikodrama sebagai intervensi penanganan masalah di kalangan remaja.

Kecemasan Sosial

Menurut *American Pschyatric Association* (2013) kecemasan sosial adalah proses dengan gejala rasa takut dan kehati-hatian yang berlebih terhadap orang-orang disekitarnya. Lebih lanjut, Dayakisni dan Hudaniah (2009) memberi pengertian kecemasan sosial sebagai bentuk perasaan tidak nyaman dengan kehadiran orang

lain, disertai perasaan malu yang ditandai dengan kejanggalan atau kekakuan, hambatan dan kecenderungan untuk menghindari interaksi sosial. La Greca dan Lopez (1998) mengungkapkan bahwa kecemasan sosial merupakan ketakutan yang menetap terhadap situasi sosial dan menghadapi evaluasi dari orang lain, diamati, takut dipermalukan dan dihina.

Berdasarkan beberapa definisi diatas maka dapat disimpulkan bahwa kecemasan sosial yaitu perasaan tidak nyaman dan ketakutan yang terjadi ketika berada dalam suatu interaksi sosial sehingga muncul sikap berhati-hati, kekhawatiran terhadap penilaian negatif akan diri individu serta kecenderungan untuk menghindari interaksi sosial.

Hal-hal yang melatarbelakangi kecemasan sosial, diantaranya yang disebutkan oleh Leary (1983) adalah sebagai berikut:

1. Orang yang tidak dikenal (*Strangers*)
Strangers adalah seseorang dengan sedikit informasi tentang dirinya yang memang sengaja agar orang lain tidak banyak mengetahui tentang dirinya. Mereka memiliki pengaruh yang kuat untuk memicu seseorang mengalami kecemasan sosial.
2. Evaluasi diri (Self-Evaluation)
Individu dengan kecemasan sosial cenderung membandingkan dirinya dengan orang lain sebagai bentuk evaluasi diri yang berlebihan.
3. Pengalaman masa lalu (*Past experiences*)
Pengalaman masa lalu dan ingatan seseorang pada kejadian di masa lalu berpengaruh kuat terhadap kejadian di masa depan, yang kemudian dihubungkan dengan lingkungan. APA (2013) menyebutkan bahwa lingkungan meningkatkan kecemasan sosial karena adanya peran kausatif-hubungan sebab-akibat, misalnya ketika seseorang mengalami pengalaman pahit (penganiayaan atau *bullying*) di masa kecilnya dapat menjadikan seseorang tersebut mengalami trauma di masa depannya atau bahkan menjadikan ia sebagai pelaku dari penganiayaan maupun *bullying*.
4. Genetika (*Genetic*)
Beberapa hal seperti berbicara keras, perilaku, cara berpikir dan perasaan secara tidak langsung adalah sesuatu yang diwariskan dari orang tua. APA (2013) menyatakan bahwa pengaruh genetika sangat berperan, utamanya pada lingkungan yang membuat mereka dipengaruhi oleh stressor secara negatif yang memicu munculnya kecemasan sosial.
5. Harga Diri (Self-Esteem)
Harga diri berhubungan tinggi dengan kecemasan sosial daripada hal-hal lain yang pernah diuji sebelumnya. Individu yang harga dirinya rendah akan memiliki kemungkinan mengalami kecemasan sosial dibandingkan orang dengan harga diri yang tinggi.
6. Kemampuan Sosial (*Social Skill*)
Kemampuan sosial adalah sesuatu yang dipelajari seiring dengan berjalannya kehidupan sehari-hari. Individu tidak melakukan proses belajar sosial

dikarenakan ia merasa bahwa melakukan interaksi seperti pertemuan sosial merupakan suatu hal yang tidak menguntungkan bagi dirinya dan menganggap bahwa individu-individu lainnya menganggap dirinya sebagai individu yang tidak memiliki kemampuan sosial.

La Greca dan Lopez (dalam Olivarez, 2005) menyebutkan ada tiga aspek dalam kecemasan sosial yaitu:

1. Ketakutan akan evaluasi negatif (*Fear of Negative Evaluation*) yaitu perasaan bahwa evaluasi orang lain sedang memeriksa dengan teliti setiap gerak yang dilakukan. Individu juga akan cenderung fokus terhadap dirinya sendiri dan mengoreksi kemampuan sosial yang dimilikinya serta terbawa dalam mengevaluasi kemampuan dirinya pada saat berinteraksi dengan orang lain.
2. Penghindaran sosial dan rasa tertekan dalam situasi baru atau dengan orang yang tidak dikenal (*social avoidance and distress with new social situations and unfamiliar peers*), yaitu perasaan gugup pada individu ketika berbiacara dan tidak mengerti mengapa hal itu bisa terjadi. Merasa malu dan gugup ketika berada di dekat orang lain atau bertemu orang lain baik dengan orang yang baru dikenal maupun sudah dikenal. Merasa khawatir saat mengerjakan sesuatu yang baru di depan orang lain, sehingga pada saat individu merasakan hal tersebut ia menghindari kontak mata dan situasi sosial.
3. Penghindaran sosial dan rasa tertekan yang dialami secara umum atau dengan orang yang baru dikenal (*social avoidance and distance general*), yaitu keadaan dimana individu merasa tidak nyaman ketika mengajak orang lain karena takut terhadap penolakan, merasa kesulitan bertanya kepada orang lain, merasa malu ketika ada kegiatan berkelompok.

Buttler (2008) menyatakan karakteristik individu yang mengalami kecemasan sosial yakni:

1. Menghindari situasi yang sulit/rumit (*Subtle kinds of avoidance*), dalam hal ini individu memilih untuk tidak melakukan sesuatu karena apabila berbuat sebaliknya akan menimbulkan rasa cemas dalam dirinya.
2. Perilaku yang aman (*Safety behaviour*), individu lebih memilih untuk berada dalam 'zona aman' yakni hanya melakukan perbuatan yang membuat dirinya aman, contohnya tidak mencoba menarik perhatian, butuh waktu yang lama untuk memilah kata-kata apabila hendak berbicara, serta gerak-gerik yang tertutup (misal menghindari kontak mata, menyembunyikan tangan atau wajah, memegang erat pakaian, menunduk).
3. Menjauhi masalah (*Dwelling on the problem*), merupakan bentuk antisipasi dari individu yang mengalami kecemasan sosial agar ia tidak *overthinking* mengenai sikapnya dalam menghadapi masalah di masa depan. Kekhawatiran semacam ini menjadikan individu tersebut sulit melihat masa depan dengan optimis dan sulit mengikuti serta menikmati kegiatan yang ada di dalam kehidupannya.
4. *Self-esteem, self confidence, and feelings of inferiority*, yaitu individu yang mengalami kecemasan sosial akan membuatnya cenderung berpikiran negatif, merasa tidak lebih baik dari orang lain sehingga mempengaruhi *self esteem*. Kemudian ia juga akan merasakan *less self confidence* yang berdampak keengganan bergaul dengan orang lain karena terjebak pada pikiran bahwa

orang lain tidak menyukainya atau orang lain memiliki opini negatif tentang dirinya. Individu yang mengalami kecemasan sosial berpikir bahwa orang lain mengabaikan dan tidak mepedulikan dirinya sehingga menjadikan ia sebagai orang yang buruk.

5. Hilang semangat dan depresi; frustrasi dan kebencian/rasa marah (*Demoralization and depression; frustration and resentment*), yakni adanya perasaan frustrasi terhadap diri sendiri sehingga menyebabkan keputusasaan. Individu yang mengalami kecemasan sosial juga rentan terhadap demoralisasi dan depresi, mereka merasa benci dan marah ketika melihat orang lain dapat dengan mudah melakukan sesuatu hal yang dianggapnya sulit untuk dilakukan.
6. *Effect on performance*, kecemasan sosial pada individu membawa dampak pada kegiatan sehari-hari. Hal tersebut menjadi penghalang untuk mengekspresikan kemampuan yang sebenarnya dimiliki seorang remaja sehingga akan kesulitan mencapai kesuksesan yang seharusnya dapat diraih.

Psikodrama

Psikodrama adalah salah satu instrumen dalam pendekatan kelompok didalam psikoterapi atau konseling (Prawitasari, 2011). Wolff (dalam Ridge, 2010) menjelaskan bahwa psikodrama terdiri dari dua kata yang berasal dari bahasa Yunani, "*psyche*" yang berarti jiwa dan "*drama*" yang berarti aksi. Psikodrama pertama kali dicetuskan oleh Jacob Levy Moreno (1889-1974) yang merupakan psikiater dan juga seorang psikolog. Moreno mendefinisikan psikodrama sebagai objek kajian yang mengeksplorasi kenyataan yang divisualisasikan ke dalam dramatisasi peranan (Ridge, 2010). Moreno menekankan spontanitas dan kreativitas dalam psikodrama. Moreno menemukan relevansi antara kreativitas dan spontanitas untuk individu merespon situasi, yakni wujud dari kreativitas individu dalam merespon situasi adalah dengan cara spontanitas, kesiapan, dan improvisasi individu tersebut merespon suatu momen. Lebih lanjut Moreno menjelaskan dengan respon spontanitas dan improvisasi dari individu dalam menghadapi suatu situasi, akan merangsang kreatifitas yang kemudian dengan kreatifitas ini ia akan terdorong untuk menemukan solusi suatu masalah dengan cara yang kreatif melalui reaksi yang spontan tersebut. Hal tersebut memungkinkan bagi mereka untuk menemukan solusi baru atas permasalahan dalam kehidupan (Akinsola & Udoka, 2013). Kemudian Corey (dalam Romlah, 2001) mengungkapkan bahwa psikodrama juga berarti bermain peranan guna memperoleh pengertian yang lebih baik bagi individu yang bersangkutan, dapat menemukan konsep diri, menyatakan kebutuhan-kebutuhannya, dan menyatakan reaksinya terhadap tekanan-tekanan terhadap dirinya atau disebut dengan katarsis.

Berdasarkan pemaparan diatas maka dapat disimpulkan bahwa psikodrama merupakan salah satu intervensi psikologis yang dalam prosesnya menggunakan permainan peranan yang dilaksanakan dengan spontanitas, dimana klien diminta untuk memerankan dan mendramatisasikan suatu situasi yang menjadi permasalahan klien. Dari hal tersebut diharapkan klien mendapatkan pemahaman dan melepaskan tekanan yang ada dalam dirinya atau disebut katarsis.

Psikodrama memiliki lima komponen pokok sebagaimana yang dikemukakan oleh Moreno (dalam Corey, 2012) yakni sebagai berikut:

1. Pemimpin/Sutradara (*Director*), yaitu konselor atau terapis yang memimpin dan mendampingi klien dalam setiap sesi pelaksanaan psikodrama. Sutradara memiliki tiga tugas yaitu (1) mengembangkan dramatisasi peran yang akan dilakukan klien; (2) membangun *rapport* dengan klien dan (3) menginterpretasikan respon dari klien yang memerankan suatu peran dan respon anggota kelompok terhadap klien tersebut.
2. Klien/Subjek (*Protagonist*), klien yang memerankan/mendramatisasi suatu peran sesuai dengan masalah yang dihadapinya secara spontan dengan menggunakan teknik-teknik psikodrama yang disesuaikan. Subjek menjadi protagonis secara sukarela atau dengan saran sutradara. Seorang protagonis memilih sendiri peristiwa yang ingin di eksplorasi melalui psikodrama, dimana peristiwa tersebut akan di dramatisasikan sesuai dengan keadaan sekarang (*here and now*).
3. Pemeran pembantu (*Auxiliary Egos*), anggota kelompok yang terlibat dalam pelaksanaan dramatisasi peran. Biasanya *auxiliary ego* memerankan *significant others* dari protagonis yang berkaitan dengan kejadian-kejadian yang dialami klien di masa lalu. *Auxiliary Ego* memiliki empat fungsi yaitu (1) memerankan persepsi protagonis; (2) melihat interaksi antara protagonis dengan perannya; (3) menginterpretasi interaksi yang sedang di dramatisasi dengan hubungan yang terjalin; dan (4) sebagai *therapeutic guide* untuk membantu protagonis mengembangkan sebuah interaksi/hubungan.
4. Penonton (*Audience*), merupakan anggota kelompok yang tidak menjadi protagonis dan *auxiliary ego*. Setelah drama selesai penonton akan diminta untuk memberikan *feedback* dan respon secara spontan, hal ini berguna untuk memberikan pemahaman atas perilaku klien dan memberikan *insight* pada klien terkait masalah yang dihadapi.
5. Panggung permainan (*Stage*), panggung merupakan area dimana drama akan dilakukan. Panggung mewakili *setting* yang dirancang untuk menciptakan pelepasan tekanan-tekanan pada klien atau katarsis.

Dalam proses pelaksanaannya, psikodrama memiliki tiga tahapan penting menurut Romlah (2001) yaitu sebagai berikut:

1. Tahap Persiapan (*Warming-Up*), tahap yang dilakukan untuk memotivasi anggota kelompok agar berpartisipasi secara aktif dalam kegiatan psikodrama atau permainan peran, menentukan tujuan dari permainan peran dan memunculkan perasaan aman dan saling percaya dalam kelompok, baik antar anggota maupun anggota dengan sutradara.
2. Tahap Aksi (*Action*), tahap dimana protagonis dan *auxiliary ego* memerankan drama. Satu kejadian dapat diperagakan dalam beberapa adegan yang berbeda. Adegan-adegan tersebut dirancang sesuai masalah-masalah yang diungkapkan oleh protagonis.
3. Tahap Diskusi (*Sharing and Discussion*), tahap akhir dari psikodrama dimana para anggota kelompok saling bertukar pikiran atau pendapat dan penonton bertugas untuk memberikan tanggapan terhadap drama yang telah diperankan oleh protagonis dan *auxiliary ego*. Dalam tahap ini, sutradara memiliki peran untuk memimpin diskusi dan mendorong anggota kelompok untuk

memberikan *feedback* sebanyak-banyaknya. Anggota kelompok yang memberikan *feedback* harus menekankan perasaan saling berbagi atau berempati dan memberikan dukungan untuk klien.

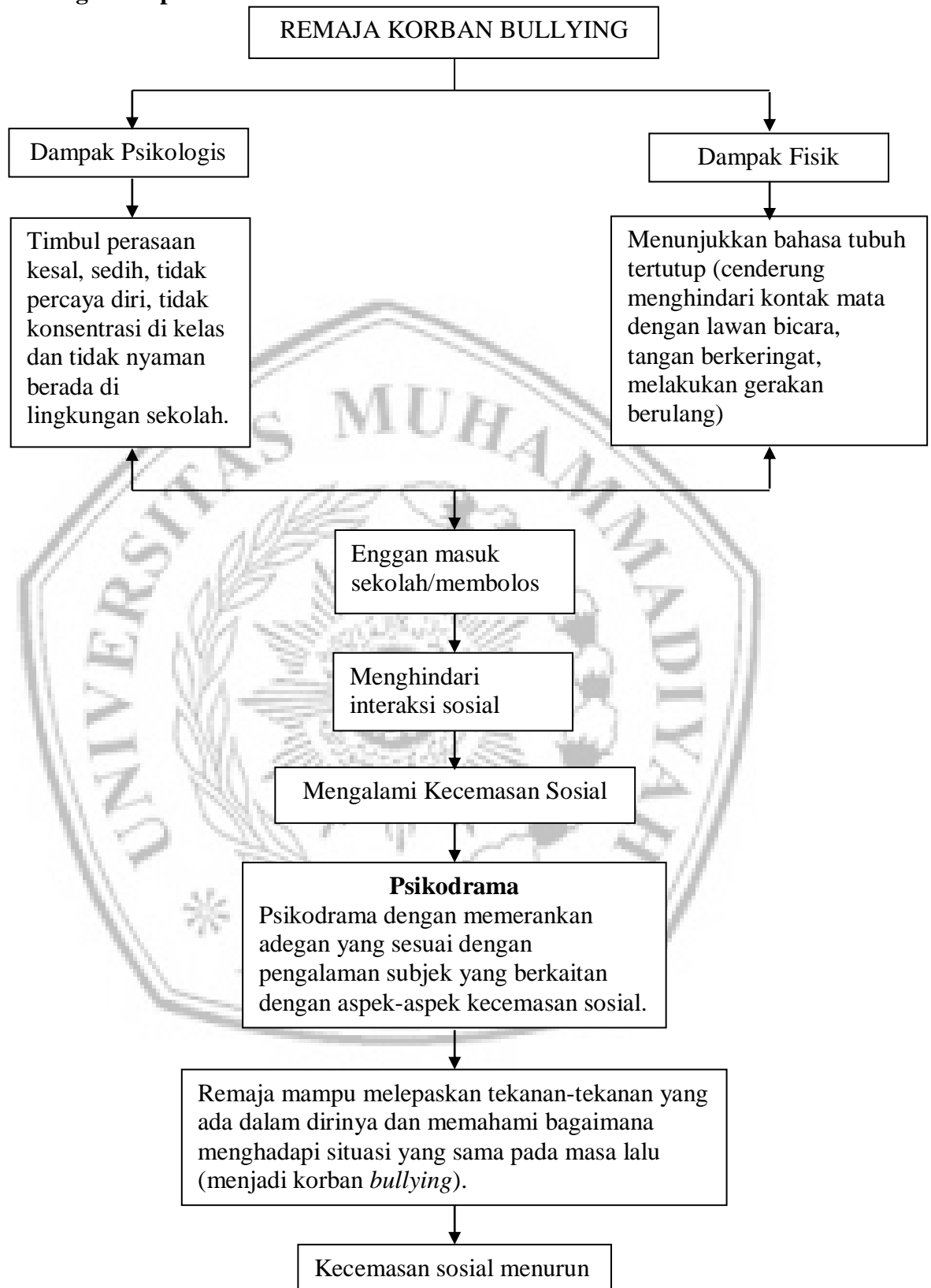
Hubungan Antara Kecemasan Sosial dan Psikodrama

Seperti yang telah dijabarkan diatas, kecemasan sosial merupakan perasaan tidak nyaman dan ketakutan yang terjadi ketika berada dalam suatu interaksi sosial sehingga muncul sikap berhati-hati, kekhawatiran terhadap penilaian negatif akan diri individu serta kecenderungan untuk menghindari interaksi sosial. Kecemasan sosial muncul karena beberapa penyebab, salah satunya adalah pengalaman masa lalu. Pengalaman masa lalu akan berpengaruh kuat terhadap masa depan individu. Individu yang memiliki ingatan atas pengalaman atau peristiwa yang tidak menyenangkan seperti halnya menjadi korban *bullying* akan mengakibatkan seseorang mengalami kecemasan sosial.

Kecemasan sosial sendiri muncul dengan tanda-tanda seperti ketakutan, lebih berhati-hati dengan orang-orang disekitarnya, adanya perasaan tidak nyaman dengan kehadiran orang lain yang selalu disertai oleh perasaan malu yang ditandai dengan kejanggalan atau kekakuan. Dari tanda-tanda tersebut individu yang mengalami kecemasan sosial akan cenderung berperilaku menghindari situasi dan interaksi sosialnya, salah satunya dengan membolos. Perilaku membolos terjadi karena individu memilih untuk menghindari situasi sosial yang membuat ia merasa tidak nyaman dan takut.

Untuk mengatasi agar kecemasan sosial pada individu yang menjadi korban *bullying*, dibutuhkan sebuah intervensi psikologis. Intervensi tersebut melibatkan keterampilan sosial dari individu. Dari beberapa intervensi yang pernah dilakukan untuk menurunkan kecemasan sosial, salah satu diantaranya adalah psikodrama. Psikodrama adalah teknik intervensi yang dilakukan secara berkelompok yang bertujuan untuk menjadikan individu lebih memahami dirinya dan kebutuhannya serta melepaskan tekanan-tekanan dalam dirinya. Psikodrama juga bermanfaat untuk membantu individu yang memiliki masalah dalam berubungan dengan orang lain, sehingga psikodrama dipilih karena sesuai dengan sebagaimana yang telah dijelaskan sebelumnya bahwa kecemasan sosial merupakan salah satu permasalahan yang terkait dengan interaksi sosial, maka dari itu psikodrama dipilih menjadi alternatif intervensi dalam penelitian ini.

Kerangka Berpikir



Hipotesa

Psikodrama mampu menurunkan kecemasan sosial pada remaja korban *bullying*.

METODE PENELITIAN

Rancangan Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan desain penelitian *pre-experimental one group pretest-posttest*. Desain penelitian ini digunakan untuk mengungkap hubungan sebab-akibat dengan melibatkan satu kelompok subjek saja, sehingga tidak melibatkan kelompok kontrol untuk mengontrol variabel lainnya. Tujuan dari desain penelitian ini adalah untuk menguji efektifitas perlakuan. Untuk mendapatkan tujuan tersebut penelitian ini menguji efektifitas perlakuan dengan memberikan *pre-test* sebelum pemberian perlakuan dan *post-test* sesudah pemberian perlakuan (Sugiyono, 2014). Rancangan penelitian digambarkan dalam berikut ini.

Gambar 1. Rancangan Penelitian

$$E_1 \text{---} P \text{---} E_2$$

Keterangan:

E_1 : Kelompok subjek sebelum pemberian perlakuan/intervensi

P : Pemberian perlakuan/intervensi

E_2 : Kelompok subjek setelah pemberian perlakuan/intervensi

Perlakuan/intervensi yang digunakan dalam penelitian ini adalah psikodrama yang bertujuan untuk menurunkan kecemasan sosial pada remaja korban *bullying* di salah satu SMA di Jember.

Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*, yakni pemilihan sampel sesuai dengan yang dikehendaki yang sesuai dengan tujuan penelitian (Latipun, 2015). Maka dari itu subjek penelitian merupakan siswa SMA X Jember yang memiliki karakteristik sebagai berikut:

1. Menjadi siswa SMA, berusia 15-18 tahun.
2. Menjadi korban *bullying* (pernah atau sedang mengalami).
3. Mengalami kecemasan sosial dan memiliki skor rendah pada skala kecemasan sosial.
4. Bersedia menjadi partisipan penelitian.

Variabel dan Instrumen Penelitian

Penelitian ini menggunakan variabel terikat (*dependent variable*) dan variabel bebas (*independent variable*). Variabel bebas (*independent variable*) merupakan variabel yang menjadi penyebab/mempengaruhi variabel terikat dan nilainya mempengaruhi variabel lain. Dalam penelitian ini yang menjadi variabel bebas adalah psikodrama. Variabel terikat (*dependent variable*) adalah variabel yang menjadi akibat dari faktor-faktor dalam variabel bebas dan nilainya ditentukan oleh variabel bebas. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah kecemasan sosial.

Psikodrama adalah salah satu intervensi psikologis yang dalam prosesnya menggunakan permainan peranan yang dilaksanakan dengan spontanitas, dimana klien diminta untuk memerankan dan mendramatisasikan suatu situasi yang menjadi permasalahan klien. Dari dramatisasi tersebut diharapkan klien mendapatkan pemahaman dan melepaskan tekanan yang ada dalam dirinya atau disebut katarsis.

Kecemasan sosial adalah perasaan tidak nyaman dan ketakutan yang terjadi ketika individu berada dalam suatu hubungan sosial, sehingga muncul sikap berhati-hati, kekhawatiran terhadap penilaian negatif akan diri individu serta kecenderungan untuk menghindari hubungan sosial.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa skala kecemasan sosial *Social Anxiety Scale-Adolescent* (SAS-A) yang disusun dan dikembangkan oleh La Greca dan Lopez (1998), yang kemudian diadaptasi dan diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia oleh Riskadina (2016). SAS-A menggunakan aspek kecemasan sosial yang dikemukakan oleh La Greca dan Lopez (1998) yaitu (1) ketakutan akan evaluasi negatif (*fear of negative evaluation*); (2) penghindaran sosial dan rasa tertekan dalam situasi baru atau dengan orang yang tidak dikenal (*social avoidance and distress with new social situations and unfamiliar peers*); dan (3) penghindaran sosial dan rasa tertekan yang dialami secara umum atau dengan orang yang baru dikenal (*social avoidance and distance general*). Instrumen SAS-A disusun untuk mengukur kecemasan sosial pada remaja dengan rentang usia 13-18 tahun. SAS-A merupakan skala Likert yang memiliki 5 alternatif jawaban, 1 = tidak pernah; 2 = jarang; 3 = kadang-kadang; 4 = sering; dan 5 = selalu. Semua item pada skala SAS-A merupakan item *favorable*.

Tabel 1. Validitas dan Relibilitas Skala SAS-A

Instrumen	Jumlah Item Valid	Validitas	Reliabilitas (<i>Cronbach Alpha</i>)
SAS-A	18	0,371 - 0,730	0,924

Validitas instrumen dapat dilihat dari perhitungan menggunakan SPSS 21 *for Windows*, dimana r_{hitung} yang kemudian dibandingkan dengan r_{tabel} . Bila r_{hitung} lebih besar atau sama dengan r_{tabel} maka butir instrumen valid dan begitu pula sebaliknya jika r_{hitung} lebih kecil daripada r_{tabel} maka butir instrumen tidak valid. Pada instrumen SAS-A didapatkan nilai $r_{tabel} = 0,296$.

Selanjutnya menurut Azwar (2012) pengukuran reliabilitas dinyatakan dengan koefisien reliabilitas yang angkanya berada dalam rentang 0 s/d 1,00, jika koefisien mendekati angka 1,00 maka semakin alat ukur tersebut memiliki reliabilitas yang tinggi. Reliabilitas juga dapat dilihat dengan membandingkan r_{alpha} dengan r_{tabel} , jika r_{alpha} lebih besar atau sama dengan r_{tabel} maka instrumen reliabel. Berdasarkan uji reliabilitas yang dilakukan oleh peneliti diatas, instrumen SAS-A memiliki koefisien 0,924 dan juga $r_{alpha} = 0,924 > r_{tabel} = 0,296$, yang berarti instrumen SAS-A reliabel.

Prosedur dan Analisa Penelitian

Penelitian ini akan dilakukan dengan tiga tahap yang diuraikan sebagai berikut:

1. Tahap Persiapan
Dalam tahap ini peneliti mempersiapkan segala kebutuhan penelitian yaitu (1) Meminta izin dari pihak sekolah untuk melakukan penelitian; (2) Melakukan *screening* pada siswa yang memiliki indikasi menjadi korban *bullying* dan mengalami kecemasan sosial, dimana kecemasan sosial diukur menggunakan skala SAS-A dan digunakan sebagai data *pre-test*; (3) Menyusun modul intervensi; dan (4) Menanyakan kesediaan siswa untuk menjadi partisipan penelitian.
2. Tahap Pelaksanaan
Pada tahap ini peneliti melaksanakan psikodrama dengan tiga tahapan (1) Persiapan (*Warm-Up*) (2) Aksi (*Action*) dan; (3) Diskusi (*Sharing and Discussion*) yang akan dilakukan selama ± 3 pertemuan. Kemudian yang terakhir yaitu pemberian skala *post-test* setelah proses intervensi dilakukan.
3. Tahap Evaluasi
Tahap evaluasi atau *follow up* dilakukan setelah 1 minggu pelaksanaan intervensi. Tahap ini berguna untuk melihat apakah benar-benar terjadi perubahan sebelum dan sesudah pelaksanaan psikodrama pada klien atau partisipan penelitian.

Data *pre-test* dan *post-test* yang diperoleh dari skala kecemasan sosial akan dianalisis menggunakan program analisis statistik SPSS 21 *for Windows* dengan melakukan uji normalitas dan uji analisis *Wilcoxon* untuk mengetahui perbedaan sebelum dan sesudah pemberian intervensi. Selanjutnya peneliti menggunakan hasil analisis data untuk pembahasan dan pembuatan kesimpulan penelitian.

HASIL PENELITIAN

Setelah dilakukan penelitian, diperoleh hasil yang akan dijabarkan dalam tabel-tabel berikut ini. Tabel pertama dalam bab hasil penelitian merupakan tabel karakteristik subjek yang berpartisipasi dalam penelitian ini.

Tabel 2. Karakteristik Subjek Penelitian

	Kategori	Jumlah Subjek
Usia	15-18 Tahun	5 orang
Jenis Kelamin	Laki-laki	3 orang
	Perempuan	2 orang

Berdasarkan Tabel 2 di atas, dapat dilihat bahwa jumlah total subjek penelitian adalah sebanyak 5 orang, 3 orang berjenis kelamin laki-laki dan 2 orang berjenis kelamin perempuan. Kelima subjek memiliki rentang usia 15-18 tahun dimana rentang usia tersebut masuk dalam rentang usia masa remaja. Kelima subjek tersebut diperoleh dari hasil teknik *purposive sampling*, dimana kelima subjek merupakan remaja yang pernah menjadi korban *bullying* dan mengalami kecemasan sosial. Selanjutnya, skor kecemasan sosial diukur dengan skala SAS-A

yang kemudian digunakan untuk melihat perbandingan sebelum dan sesudah subjek diberikan psikodrama.

Tabel 3. Perbandingan Skor Kecemasan Sosial *Pre-test* dan *Post-test*

Subjek (Inisial)	<i>Pre-test</i>		<i>Post-test</i>	
	Skor	Kategori	Skor	Kategori
MFB	50	SEDANG	42	RENDAH
AR	57	SEDANG	39	RENDAH
AL	61	SEDANG	46	RENDAH
DH	65	TINGGI	55	SEDANG
R	54	SEDANG	35	RENDAH

Pada tabel 5 diatas dapat dilihat bahwa setiap subjek mengalami penurunan skor kecemasan sosial setelah diberikan intervensi berupa psikodrama. Subjek MFB mengalami penurunan skor sebesar 8 poin dari 50 menjadi 42 diikuti dengan penurunan kategori dari sedang menjadi rendah. Kemudian subjek AR mengalami penurunan skor sebesar 18 poin dari 57 menjadi 39 dan juga penurunan kategori dari sedang menjadi rendah. Selanjutnya subjek AL mengalami penurunan skor sebesar 15 poin dari 61 menjadi 46 yang diikuti dengan penurunan kategori dari kategori sedang menjadi rendah. Lalu subjek DH mengalami penurunan sebesar 10 poin dari 65 menjadi 55 dan diikuti dengan penurunan kategori dari kategori tinggi menjadi sedang. Dan subjek R mengalami penurunan skor sebesar 19 poin dari 54 menjadi 35 yang juga diikuti dengan penurunan kategori dari sedang menjadi rendah.

Selanjutnya dilakukan uji analisis *Wilcoxon* sebagai gambaran perbandingan *pre-test* dan *post-test*. Berikut tabel hasil uji *Wilcoxon*.

Tabel 4. Deskriptif Uji Analisis *Wilcoxon* Data *Pre-test* dan *Post-test*

N	Rata-rata Skor SAS-A		P
	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>	
5	57.4	43.4	0.0215

Berdasarkan tabel 6 diatas, didapatkan nilai p atau probabilitas sebesar 0.0215 yang artinya $p < 0.05$ atau $0.0215 < 0.05$. Hal ini berarti terdapat perbedaan signifikan antara rata-rata skor SAS-A pada *pre-test* dan *post-test*. Selain itu, perbedaan juga dapat dilihat dari adanya penurunan rata-rata skor SAS-A pada *pre-test* dan *post-test* dari 57.4 menjadi 43.4, yang mana juga diikuti dengan penurunan kategori dari sedang menjadi rendah.

Selanjutnya adalah gambaran penurunan rata-rata skor per aspek dari kecemasan sosial yang meliputi ketakutan akan evaluasi negatif (*Fear of Negative Evaluation-FNE*), penghindaran sosial dan rasa tertekan dalam situasi baru atau dengan orang yang tidak dikenal (*social avoidance and distress with new social situations and unfamiliar peers-SAD-New*), dan penghindaran sosial dan rasa

tertekan yang dialami secara umum atau dengan orang yang baru dikenal (*social avoidance and distance general-SAD-G*).

Tabel 5. Perbandingan Rata-rata Skor *Pre-test* dan *Post-test* pada Setiap Aspek

Aspek	<i>Pre-test</i>		<i>Post-test</i>	
	Rata-rata Skor	Kategori	Rata-rata Skor	Kategori
FNE	23.6	SEDANG	19.2	RENDAH
SAD-New	19.6	SEDANG	14.2	RENDAH
SAD-G	14.2	SEDANG	10	RENDAH

Berdasarkan tabel 7 diatas, dapat dilihat bahwa terjadi penurunan rata-rata skor *pre-test* dan *post-test* pada setiap aspeknya. Pada aspek FNE terjadi penurunan rata-rata skor dari 23.6 dalam kategori sedang menjadi 19.2 yang kemudian masuk pada kategori rendah. Selanjutnya pada aspek SAD-New terjadi penurunan rata-rata skor dari 19.6 yang termasuk dalam kategori sedang menjadi 14.2 dengan kategori rendah. Dan pada aspek ketiga yaitu SAD-G terjadi penurunan rata-rata skor dari 14.2 dalam kategori sedang menjadi 10 yang kemudian masuk dalam kategori rendah.

Dari hasil analisis kuantitatif diatas maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima, yaitu psikodrama mampu menurunkan kecemasan sosial pada remaja korban *bullying*.

DISKUSI

Dari pemaparan diatas, penelitian ini menunjukkan adanya perubahan atau adanya penurunan kecemasan sosial sebelum dan sesudah pemberian psikodrama pada remaja yang pernah menjadi korban *bullying* di SMAN 2 Jember. Hal tersebut dibuktikan dengan adanya perbedaan skor rata-rata kecemasan sosial pada skala SAS-A sebelum pemberian intervensi berupa psikodrama (*pre-test*) yaitu sebesar 57,4 yang masuk dalam kategori sedang dan sesudah pemberian intervensi berupa psikodrama (*post-test*) yaitu sebesar 43,4 yang masuk dalam kategori rendah. Hal ini diperkuat lagi dengan hasil uji analisis *Wilcoxon* yang menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan dari *pre-test* dan *post-test*, yang artinya seluruh subjek mengalami penurunan tingkat kecemasan sosial ($p = 0.0215$, $p < 0.05$). Hasil ini sesuai dengan penelitian sebelumnya terkait penggunaan psikodrama untuk menurunkan kecemasan sosial oleh Ria Andreany yang berjudul "Penerapan Bimbingan Kelompok Teknik Psikodrama Untuk Menurunkan Kecemasan Sosial Kelas X TGB SMK Negeri 1 Kediri Tahun Pelajaran 2016/2017" yang menunjukkan bahwa ada pengaruh teknik psikodrama terhadap menurunnya kecemasan sosial pada siswa yang menjadi subjek penelitian (Andreany, 2017).

Kecemasan sosial merupakan perasaan tidak nyaman dan ketakutan yang terjadi ketika berada dalam suatu interaksi sosial sehingga muncul sikap berhati-hati, kekhawatiran terhadap penilaian negatif akan diri individu serta kecenderungan

untuk menghindari interaksi sosial. Kecemasan sosial dapat muncul karena beberapa faktor penyebab yang menurut Leary (1983) salah satunya adalah pengalaman masa lalu (*past experiences*). Pengalaman yang terjadi di masa lalu akan menjadi sebuah ingatan yang membawa pengaruh kuat terhadap apa yang akan terjadi di masa depan, terutama apabila pengalaman tersebut menjadi pengalaman yang traumatik atau pengalaman masa lalu yang buruk. Pada penelitian ini, seluruh subjek memiliki sebuah kesamaan yaitu dimana mereka pernah menjadi korban *bullying*. Menjadi korban *bullying* bisa menjadi pengalaman masa lalu yang traumatik sehingga ketika pengalaman tersebut dihubungkan dengan lingkungan muncul kecemasan sosial pada diri mereka. Hal ini menjadi penting karena seiring dengan perkembangan mereka, pengalaman masa lalu mereka turut serta dan membayangi kehidupan mereka di masa depan.

Hal lain dapat dilihat dari karakteristik individu yang mengalami kecemasan sosial menurut Buttler (2008) yang juga ditemui pada subjek penelitian, yaitu dimana subjek memilih untuk menghindari suatu situasi dengan tidak melakukan sesuatu karena takut jika melakukan sesuatu akan membuat diri sendiri cemas. Kemudian subjek cenderung melakukan hal-hal yang dianggap aman seperti tidak mencoba menarik perhatian, memikirkan berulang-ulang kata-kata yang hendak dibicarakan, serta menunjukkan sikap dan bahasa tubuh yang tertutup (misalnya menghindari kontak mata, menyembunyikan tangan atau wajah, memegang erat pakaian, menunduk), pada salah satu subjek penelitian terlihat bahwa ia seringkali gemetar ketika ingin menyampaikan pendapat atau ketika hendak berbicara. Selain itu kelima subjek memiliki persamaan dimana pada saat berjalan mereka cenderung menunduk. Selanjutnya subjek juga merasa minder dan tidak mau bergaul dengan orang lain karena merasa bahwa orang lain tidak menyukainya bahkan orang lain berpikir negatif tentang dirinya, hal ini dilihat dari keseharian subjek saat berada di sekolah cenderung melakukan aktifitasnya sendiri seperti ke kantin sendiri dan cenderung menghindari keramaian. Kemudian diperkuat lagi dengan hasil *pre-test* menggunakan skala SAS-A dimana empat orang subjek berada pada rata-rata kategori sedang dan satu subjek lainnya berada pada kategori tinggi.

Tingginya kecemasan sosial pada remaja korban *bullying* dapat diturunkan dengan salah satu teknik intervensi yaitu psikodrama. Psikodrama merupakan salah satu teknik intervensi kelompok yang menggunakan permainan peran dalam proses terapeutiknya. Psikodrama pertama kali dicetuskan oleh seorang psikiater dan psikolog bernama J.L Moreno (1889-1974), dalam prosesnya psikodrama menekankan spontanitas dan kreativitas subjek dalam merespon situasi atau momen tertentu. Tujuan dari psikodrama ialah untuk menjadikan subjek lebih mengerti tentang dirinya, menemukan konsep diri menyatakan kebutuhan-kebutuhannya dan menyatakan reaksi terhadap tekanan-tekanan yang ada dalam dirinya (Corey dalam Romlah, 2001). Dalam beberapa penelitian terdahulu psikodrama terbukti dapat digunakan untuk menurunkan kecemasan sosial baik pada anak maupun pada remaja.

Penelitian ini melibatkan 5 subjek yang berusia sekitar 15-18 tahun yang pernah menjadi korban *bullying* sebelumnya. Berdasarkan hasil *pre-test* empat orang

subjek memiliki skor kecemasan sosila yang berada pada kategori sedang, sedangkan seorang subjek memiliki skor kecemasan sosial yang berada pada kategori tinggi. Subjek DH memiliki skor *pre-test* sebesar 65 dan masuk dalam kategori tinggi, hal ini dikarenakan subjek DH memiliki pengalaman masa lalu dimana ia menjadi korban *bullying*. Diawal pertemuan, subjek DH menunjukkan beberapa karakteristik individu yang mengalami kecemasan sosial seperti yang telah disebutkan diatas seperti berusaha melakukan hal-hal yang tidak menarik perhatian, lebih berhati-hati ketika hendak berbicara, menunduk ketika berjalan dan cenderung menghindari kontak mata saat berbicara. Namun, subjek DH cukup berperan aktif selama kegiatan psikodrama berlangsung. Di tahap awal ia cukup mampu menceritakan pengalamannya saat menjadi korban *bullying*, meskipun selalu diawali oleh pertanyaan yang diajukan peneliti. Selanjutnya, subjek DH juga tidak menolak saat diminta untuk memerankan adegan didepan peserta lainnya. Perubahan atau penurunan skor kecemasan sosial subjek DH pada *post-test* dipengaruhi oleh tercapainya tujuan dari pelaksanaan psikodrama itu sendiri, yang berarti ia berhasil mengikuti kegiatan psikodrama dengan baik. Subjek DH mengalami penurunan kecemasan sosial dan memiliki skor *post-test* sebesar 55 dan termasuk dalam kategori sedang. Hal ini juga didukung dengan sikap subjek DH yang turut mengalami perubahan, meskipun masih beberapa kali menghindari kontak mata saat berbicara namun ia cenderung lebih terbuka dan tidak menunduk ketika berjalan.

Kemudian empat subjek lainnya memiliki skor *pre-test* yang berada pada kategori sedang yaitu subjek MFB dengan skor sebesar 5, subjek AR dengan skor sebesar 57, subjek AL dengan skor sebesar 61 dan subjek R sebesar 54. Keempat subjek tersebut tidak berbeda dengan subjek DH yang memiliki karakteristik individu dengan kecemasan sosial yang disebutkan oleh Buttler (2008) diatas. Subjek MFB, AR dan R cukup terbuka ketika diminta untuk menceritakan pengalamannya saat menjadi korban *bullying* di depan peserta lainnya. Namun subjek AL cenderung lebih tertutup, sehingga awalnya ia hanya ingin bercerita pada peneliti. Akan tetapi pada saat kegiatan psikodrama berlangsung subjek AL tidak keberatan ketika ceritanya disampaikan ulang oleh peneliti kepada peserta lainnya. Selama kegiatan psikodrama berlangsung keempat subjek cukup mampu mengikuti kegiatan dengan baik, khususnya subjek yang diminta untuk menjadi protagonis yaitu subjek AL meskipun perlu dorongan dari peneliti. Keempat subjek juga mengalami penurunan skor kecemasan sosial pada *post-test*, dimana hal ini didukung oleh keaktifan subjek sebagai pemeran maupun penonton selama kegiatan berlangsung dan juga mereka berhasil dalam proses pemaknaan dari setiap adegan yang diperankan dalam psikodrama yang dirancang oleh peneliti sesuai dengan aspek-aspek kecemasan sosial milik La Greca dan Lopez (dalam Olivarez, 2005). Subjek MFB memiliki skor *post-test* sebesar 42 dan termasuk dalam kategori rendah. Kemudian subjek AR memiliki skor *post-test* sebesar 39 dan termasuk dalam kategori rendah. Selanjutnya subjek AL memiliki skor *post-test* sebesar 46 dan termasuk dalam kategori rendah. Dan subjek memiliki skor *post-test* sebesar 35 dan termasuk dalam kategori rendah.

La Greca dan Lopez (dalam Olivarez, 2005) menjelaskan tiga aspek dalam kecemasan sosial yang meliputi (1) *Fear of Negative Evaluation* (FNE) yaitu

perasaan bahwa evaluasi orang lain sedang memeriksa dengan teliti setiap gerak yang dilakukan; (2) *Social avoidance and distress with new social situations and unfamiliar peers* (SAD-New), yaitu perasaan gugup pada individu ketika berbicara dan tidak mengerti mengapa hal itu bisa terjadi; dan (3) *Social avoidance and distance general* (SAD-G), yaitu keadaan dimana individu merasa tidak nyaman ketika mengajak orang lain karena takut terhadap penolakan, merasa kesulitan bertanya kepada orang lain, merasa malu ketika ada kegiatan berkelompok. Psikodrama dilakukan berdasarkan ketiga aspek tersebut.

Pada proses psikodrama dilakukan permainan peran menggunakan teknik *mirroring* yang bertujuan untuk membuat protagonis melihat dan mengkaji bagaimana perilakunya dan memahami bagaimana orang lain melihat dirinya dan juga untuk memberikan pola perilaku yang baru yang mungkin dapat dirubah dari perilaku sebelumnya (Romlah, 2001). Hal ini berkaitan dengan aspek pertama yaitu FNE atau ketakutan akan evaluasi negatif, dimana subjek yang menjadi protagonis akan memerankan dirinya sendiri dengan menyuarakan perasaan dan pikirannya yang kemudian akan ditirukan oleh subjek yang menjadi *auxiliary ego* layaknya orang yang sedang bercermin dengan adegan ketika ia dalam keadaan setelah di *bully*, kemudian subjek lainnya sebagai penonton diajak untuk memahami adegan yang sedang diperankan. Selama proses pemeranan adegan subjek penelitian telah mencapai tahap kedua dari proses belajar melalui psikodrama, yakni mereka mulai menemukan dan menyadari bahwa respon perilaku mereka sebelumnya merupakan respon perilaku yang kurang tepat untuk menghadapi situasi yang serupa dan mereka juga mulai mengetahui sebab dari munculnya perilaku tersebut (Romlah, 2001). Selanjutnya, pada proses diskusi (*sharing*) setelah permainan peranan tersebut seluruh subjek terlibat aktif, sehingga makna inti dari permainan peranan dapat tersampaikan tanpa campur tangan terlalu banyak dari peneliti sebagai sutradara. Subjek mampu menyadari bahwa apa yang dipikirkan selama ini mengenai evaluasi dari orang lain terhadap dirinya tidak lebih hanya pikiran dan perasaan yang diciptakan sendiri sebagai prasangka tanpa mengetahui yang sebenarnya. Selain itu, subjek juga mampu untuk berpikir lebih rasional dengan tidak membuat prasangka berlebihan dengan berpikir bahwa orang lain sedang mengevaluasi dirinya atau sedang mencari kelemahannya saat sedang berinteraksi dengan orang lain. Hasil tersebut juga dapat dibuktikan secara kuantitatif dimana terjadi penurunan rata-rata skor subjek pada *pre-test* dan *post-test* dari 23.6 dalam kategori sedang menjadi 19.2 yang kemudian masuk pada kategori rendah.

Peneliti juga melakukan permainan peran dengan teknik *role reversal* yang bertujuan untuk mengklarifikasi situasi, meningkatkan spontanitas, dan untuk meningkatkan pengertian serta kesadaran bagaimana orang lain merasakan dan melakukan hal yang sama. Teknik ini dipilih untuk memberikan pengalaman baru pada subjek, baik pada subjek yang menjadi protagonis, *auxiliary ego* maupun subjek yang menjadi penonton. Hal ini berkaitan dengan aspek kedua dan ketiga dari kecemasan sosial yaitu SAD-New atau penghindaran sosial dan rasa tertekan dalam situasi baru atau dengan orang yang tidak dikenal dan SAD-G atau penghindaran sosial dan rasa tertekan yang dialami secara umum atau dengan orang yang baru dikenal. Subjek yang menjadi protagonis memerankan adegan

yang sesuai dengan pengalamannya di masa lalu dimana pada saat itu ia di *bully* dan menjadi gugup dan malu ketika berinteraksi dengan orang lain setelahnya sehingga menjadikan dirinya individu yang takut terhadap penolakan. Kemudian peran tersebut akan diperankan kembali oleh *auxiliary ego* yang sebelumnya berperan sebagai 'orang lain', sehingga terjadi pertukaran peran dan protagonis memerankan 'orang lain' dalam konteks interaksi sosial. Melalui permainan peranan tersebut subjek yang menjadi protagonis dapat melihat bagaimana orang lain memerankan peran yang sama, protagonis dapat melihat dan menghayati situasinya dengan lebih jelas, dan juga menilai kembali perilakunya melalui sudut pandang berbeda. Sedangkan untuk subjek lainnya mereka mampu menyadari bagaimana perasaan orang lain dalam sudut pandang yang berbeda. Pada proses diskusi (*sharing*) setelah permainan peranan, seluruh subjek terlibat aktif. Subjek dapat lebih memahami keadaan sehingga dapat mengontrol perasaan dan pikirannya agar tidak gugup, malu, khawatir dan ketakutan dalam menghadapi situasi yang menekan. Tahap diskusi (*sharing*) ini membantu subjek penelitian untuk mencapai tahap ketiga proses belajar melalui psikodrama yaitu subjek menemukan cara baru yang efektif untuk menghadapi situasi yang sama di masa yang akan datang dan dapat menjadikannya sebagai pola perilaku baru (Romlah, 2001). Seperti saat salah satu subjek menunjukkan adanya perubahan sikap dimana pada awal pertemuan seringkali gemetar dan terlihat kedua tangannya berkeringat ketika berbicara menjadi lebih rileks ketika berbicara dan kata-katanya lebih terstruktur. Hal ini juga didukung dengan hasil analisis kuantitatif dimana terjadi penurunan rata-rata skor pada aspek SAD-New dan SAD-G, yaitu pada aspek SAD-New terjadi penurunan rata-rata skor dari 19.6 yang termasuk dalam kategori sedang menjadi 14.2 dengan kategori rendah. Dan pada aspek ketiga yaitu SAD-G terjadi penurunan rata-rata skor dari 14.2 dalam kategori sedang menjadi 10 yang kemudian masuk dalam kategori rendah.

Dengan demikian penelitian ini menunjukkan bahwa psikodrama dapat menjadi sebuah kegiatan bagi remaja di SMA untuk lebih memahami dirinya dan lingkungan sekitarnya dengan meningkatkan keberfungsian sosial dan emosi dengan menekankan pikiran, emosi, tubuh dan aksi, dan juga membantu individu yang memiliki masalah dengan hubungan dengan orang lain (*relationships*), *self-management*, membantu individu dengan trauma atau gangguan *mood (mood disorder)* termasuk individu yang mengalami kecemasan dan depresi, dsb. Serta menyadarkan individu bahwa mereka memiliki teman-teman untuk saling berbagi masalah yang sama. Penelitian eksperimen ini menunjukkan adanya perubahan tingkat kecemasan sosial yang signifikan pada subjek dari sebelum dan sesudah diberikan intervensi berupa psikodrama, yang dapat dilihat dari hasil uji analisis *Wilcoxon* ($p = 0.0215$, $p < 0.05$). Adanya pengaruh dari psikodrama sebagai intervensi untuk menurunkan kecemasan sosial ini dikarenakan subjek penelitian telah melalui empat tahapan proses belajar selama kegiatan psikodrama dilakukan (Romlah, 2001). Hal ini dapat menjadikan psikodrama merupakan bentuk perlakuan atau intervensi yang dapat digunakan untuk menurunkan kecemasan sosial pada remaja yang menjadi korban *bullying*. Selain itu, psikodrama dapat menjadi kegiatan yang menarik bagi remaja untuk mengeksplorasi diri dan lingkungan sekitar dengan permainan peran.

Dengan berbagai kelebihan yang telah dijelaskan sebelumnya, bukan berarti bahwa penelitian ini tidak memiliki kelemahan. Kelemahan pada penelitian ini yaitu penurunan skor pada skala SAS-A juga dapat dipengaruhi oleh adanya proses belajar yang dialami oleh kelima subjek, hal ini disebabkan oleh tidak adanya perubahan susunan item pada skala SAS-A saat *pre-test* dan *post-test*. Dan juga penggunaan skenario psikodrama yang terfokus pada pengalaman protagonis pada saat mengalami *bullying*. Peneliti juga menemui beberapa keterbatasan selama penelitian ini berlangsung yaitu, keadaan subjek yang bersekolah di sekolah dengan sistem *full day school* menjadikan peneliti sulit melakukan rangkaian kegiatan psikodrama, sehingga kegiatan psikodrama harus dilaksanakan di luar jam sekolah dan diluar lingkungan sekolah atas izin dari pihak sekolah untuk mengajak subjek bertemu diluar lingkungan sekolah. Selain itu, juga terjadi keterlambatan selama memulai kegiatan. Kemudian, keterbatasan lainnya adalah ketika peneliti tidak dapat melakukan kontrol perilaku pada subjek yang berpengaruh pada kecemasan sosial. Keterbatasan lain dari penelitian ini yaitu pada jumlah subjek, hal ini masih berhubungan dengan sistem sekolah *full day* dan juga bertepatan dengan dilaksanakannya UNBK, dimana terdapat satu siswa yang turut mengisi skala dan berada pada kategori tinggi namun tidak dapat mengikuti kegiatan lebih lanjut dikarenakan ia pergi ke suatu tempat di kota lain.

SIMPULAN DAN IMPLIKASI

Kesimpulan yang didapatkan berdasarkan pemaparan diatas yaitu terjadi penurunan kecemasan sosial yang signifikan dari sebelum dan sesudah pemberian intervensi berupa psikodrama pada remaja yang menjadi korban *bullying* (nilai $p = 0.0215$, $p < 0.05$), maka dari itu hipotesa dalam riset ini dapat diterima. Riset ini menunjukkan bahwa psikodrama mampu menurunkan kecemasan sosial pada remaja yang menjadi korban *bullying* di SMAN 2 Jember. Selanjutnya, implikasi dari penelitian ini yaitu bagi pihak sekolah khususnya bagian bimbingan dan konseling agar lebih dekat dengan para siswa, sehingga siswa merasa nyaman untuk menyampaikan keluh kesahnya terutama apabila sedang memiliki masalah. Bagi bidang ilmu psikologi diharapkan penelitian ini dapat menambah wawasan baru yang berkaitan dengan intervensi berupa psikodrama untuk menurunkan kecemasan sosial. Serta disarankan untuk peneliti selanjutnya agar melakukan riset dengan desain eksperimen yang dapat mengontrol variabel yang terlibat sehingga dapat lebih membuktikan efektivitas dari psikodrama untuk menurunkan kecemasan sosial.

REFERENSI

- Akinsola, E. F., & Udoka, P. A. (2013). Parental Influence on Social Anxiety in Children and Adolescents: Its Assessment and Management Using Psychodrama. *Psychology* , 246-253.
- American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.). Arlington, VA: American Psychiatric Publishing.

- Andreany, R. (2017). Penerapan Bimbingan Kelompok Teknik Psikodrama Untuk Menurunkan Kecemasan Sosial Kelas X TGB SMK Negeri 1 Kediri Tahun Pelajaran 2016/2017. *Simki-Pedagogia* , 1.
- Azwar,S. (2012). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Buttler, Gillian. (2008). *Overcoming Social Anxiety and Shyness: A self-helf using Cognitive Behaviour Techniques*. New York: Basic Book.
- Chimera, C., & Baim, C. (2010, August). *IASA*. Retrieved March 2018, from <https://www.iasa-dmm.org/images/uploads/Chip%20Chimera%20and%20Clark%20Baim%20Workshop%20on%20Psychodrama.pdf>
- Corey, Gerald. (2012). *Theory and Practice of Group Counseling (8th ed)*. United Kingdom: Brooks.
- Dayakisni, T & Hudaniah. (2009). *Psikologi Sosial*. Malang: UMM Press.
- Ikhsani, Leli N. (2015). Studi Fenomenologi: Dinamika Psikologis Korban *Bullying* Pada Remaja. *Skripsi*. UMS.
- La Greca, A. M, Lopez, N. (1998). *Social anxiety among adolescent: Linkages with peer relation and friendships*. *Journal of abnormal Child Psychology*. Vol.26(2):83-94.
- Latipun. (2015). *Psikologi Eksperimen*. Malang: UMM Press.
- Leary, M. R. (1983). *Understanding Social Anxiety*. America: SAGE Publications.
- Olivarez, Jose. (2005). *Social Anxiety Scale for Adolescents (SAS-A): Psychometric in a spanish-speaking population*. *International Journal of Clinical and Health Psychology*. Vol. 5, No. 1.
- Onyekuru, B. U., & Ugwu, C. J. (2017). Bullying as a Corelate of Anxiety Among Secondary School Students in Imo State: The Counseling Implications. *American Journal of Educational Research* , 5, 103-108.
- Prawitasari, Johana E. 2011.*Psikologi Klinis Pengantar Mikro dan Makro*. Jakarta: Erlangga.
- Ridge, Rebecca. M. (2010). *A literature review of Psychodrama*. *Journal of Group Psychotherapy; Psychodrama and Sociometry*.
- Riskadina, A. (2016). Hubungan Body Image Dengan Kecenderungan Kecemasan Sosial Pada Remaja Awal. *Skripsi*. UNAIR.

- Rizki, K., Sukarti, & Uyun, Q. (2015). Pelatihan Asertivitas terhadap Penurunan Kecemasan Sosial Pada Siswa Korban Bullying. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan* , 3, 200-214.
- Romlah, T. (2001). *Teori dan Praktek Bimbingan kelompok*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Santrock, John.W. (2007). *Remaja, Jilid 2 (Edisi Kesebelas)*. Jakarta: Erlangga.
- SEJIWA. (2008). *Bullying: Mengatasi kekerasan di sekolah dan lingkungan sekitar anak*. Jakarta: PT Grasindo.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Swasti, I. K., & Martani, W. (2013). Menurunkan Kecemasan Sosial melalui Pemaknaan Kisah Hidup. *Jurnal Psikologi* , 40, 39-58.
- Wahyuni, I. T. (2015, November 25). *Arsip Suara Jatim Post*. Retrieved Maret 2018, from News, Pendidikan: <https://arsip.suarajatimpost.com/bullying-di-kalangan-pelajar-indonesia-terus-menggejala/>



LAMPIRAN 1

BLUEPRINT SKALA KECEMASAN SOSIAL (SAS-A) SEBELUM TRY OUT



Blueprint Skala Kecemasan Sosial (SAS-A) Sebelum Try Out

No.	Aspek	Penjelasan	Kategori Item		Jumlah
			F	UF	
1	<i>Fear of Negative Evaluation (FNE)</i>	Merefleksikan ketakutan akan evaluasi negatif pada diri individu, seberapa besar individu memandang negatif dirinya ketika berinteraksi dengan orang lain.	1,2,3, 4,5,6, 7,8	-	8
2	<i>Social avoidance and distress with new social situations and unfamiliar peers (SAD-New)</i>	Merefleksikan kekhawatiran pada diri individu dalam situasi yang baru atau ketika berhadapan dengan orang yang tidak dikenal	9,10,1 1,12,1 3,14	-	6
3	<i>Social avoidance and distance general (SAD-G)</i>	Merefleksikan perasaan tidak nyaman pada diri individu dalam berinteraksi sosial secara umum atau dengan orang/situasi yang baru dikenal.	15,16, 17,18	-	4
TOTAL			18	0	18



LAMPIRAN 2
SKALA KECEMASAN SOSIAL SEBELUM
TRY OUT

Pengantar

Skala ini bukanlah suatu tes, melainkan berisi daftar pernyataan yang dapat menggambarkan kondisi Saudara/i yang sesungguhnya, sehingga tidak ada jawaban benar atau salah. Saudara/i diminta untuk mengisi skala sesuai dengan keadaan yang sesungguhnya.

Jawaban yang Saudara/i berikan tidak akan dinilai baik buruknya dan dijamin kerahasiaannya dari pihak-pihak yang tidak berwenang. Atas kerjasama dan partisipasinya saya ucapkan terimakasih.

Petunjuk Pengisian

Berilah tanda centang (✓) pada jawaban yang Anda pilih menurut keadaan diri Anda yang sebenarnya. Terdapat lima (5) alternatif jawaban untuk mewakili keadaan diri Anda, yaitu :

TP : Tidak Pernah **KD** : Kadang-Kadang **SL** : Selalu
J : Jarang **SR** : Sering

Contoh :

NO.	Pernyataan	TP	J	KD	SR	SL
1.	Saya bisa mengerti keadaan teman.		✓			

Pertanyaan Utama :

Apakah Saudara/i pernah menjadi korban bullying?

☐ Ya* ☐ Tidak**

***Lanjutkan dengan mengisi kuisioner**

****Berhenti sampai disini**

☺*Selamat Mengerjakan*☺

Nama : Jenis Kelamin : L / P
Usia : Tahun Kelas :

No.	Pernyataan	TP	J	KD	SR	SL
1.	Saya khawatir untuk melakukan sesuatu yang baru di depan orang lain					
2.	Saya khawatir akan di ejek					
3.	Saya merasa malu berada di sekitar orang-orang yang tidak saya kenal					
4.	Saya hanya berbicara kepada orang yang benar-benar saya kenal					
5.	Saya merasa bahwa teman-teman saya membicarakan saya di belakang saya					
6.	Saya gugup ketika saya bersama dengan orang-orang tertentu					
7.	Saya merasa malu bahkan dengan teman-teman yang sangat saya kenal					
8.	Saya khawatir akan apa yang orang lain katakan tentang saya					
9.	Jika saya terlibat dalam suatu perdebatan, saya khawatir kalau orang lain akan tidak suka dengan saya					
10.	Saya merasa gugup ketika berbicara kepada teman yang saya tidak terlalu kenal					
11.	Saya takut untuk mengajak orang lain untuk mengerjakan sesuatu dengan saya, karena kemungkinan mereka akan menolak ajakan saya					
12.	Saya merasa gugup ketika saya bertemu dengan orang baru					
13.	Saya khawatir akan apa yang dipikirkan orang lain tentang saya					
14.	Saya merasa bahwa orang lain mengejek saya					
15.	Saya khawatir kalau orang lain tidak menyukai saya					
16.	Saya menjadi pendiam ketika saya bersama dengan orang banyak					
17.	Saya takut kalau orang lain akan tidak suka kepada saya					
18.	Sangat sulit bagi saya untuk mengajak orang lain untuk melakukan sesuatu dengan saya					

☺ *Terima Kasih Atas Partisipasinya* ☺



LAMPIRAN 3

**HASIL UJI VALIDITAS DAN
RELIABILITAS *TRY OUT* SKALA
KECEMASAN SOSIAL**

Reliability

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	32	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	32	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,924	18

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
item1	3,06	,982	32
item2	3,47	1,218	32
item3	3,13	1,289	32
item4	3,25	1,164	32
item5	3,34	1,208	32
item6	3,31	1,030	32
item7	2,22	1,184	32
item8	3,59	1,292	32
item9	3,22	1,237	32
item10	2,81	1,030	32
item11	2,59	1,132	32
item12	2,94	1,076	32
item13	3,50	1,270	32
item14	3,28	1,085	32
item15	3,66	1,096	32
item16	3,09	1,201	32
item17	3,50	1,191	32
item18	2,66	1,208	32

Item-Total Statistics

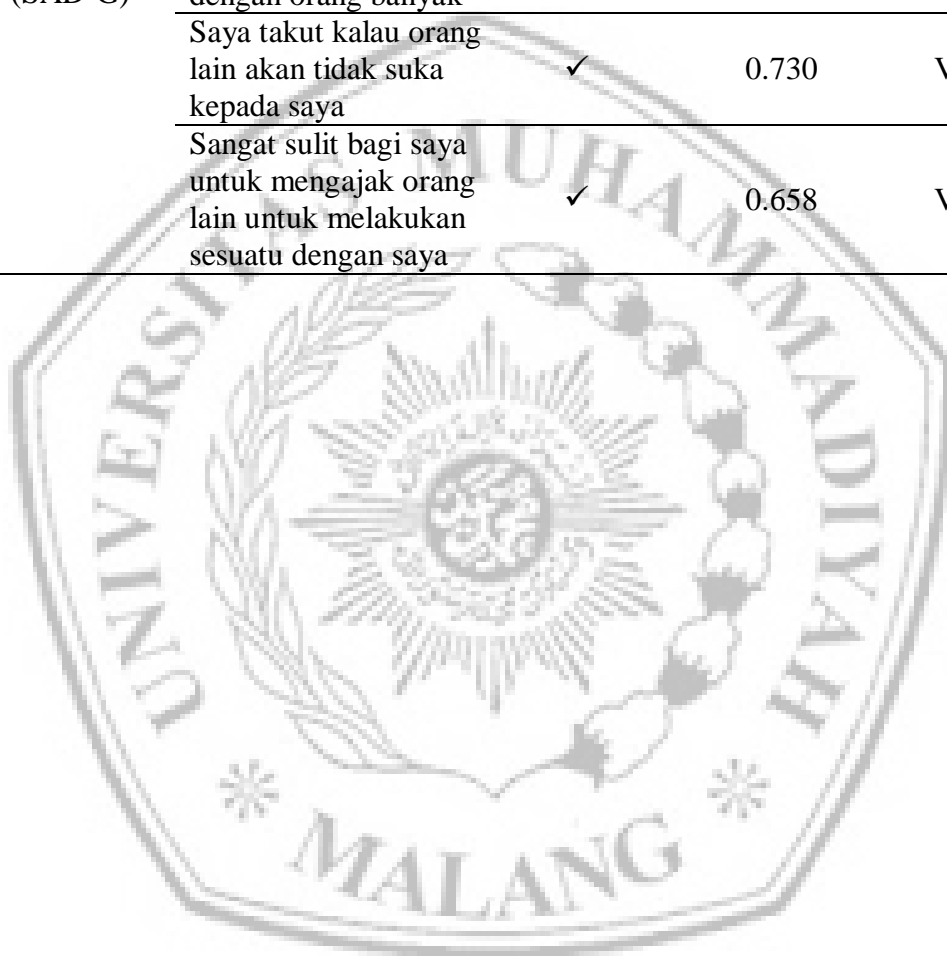
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
item1	53,56	174,060	,645	,919
item2	53,16	170,136	,633	,919
item3	53,50	170,323	,587	,921
item4	53,38	175,661	,477	,923
item5	53,28	174,467	,495	,923
item6	53,31	172,157	,685	,918
item7	54,41	175,797	,463	,924
item8	53,03	169,644	,607	,920
item9	53,41	172,830	,534	,922
item10	53,81	171,706	,703	,918
item11	54,03	179,193	,371	,925
item12	53,69	170,802	,703	,918
item13	53,13	163,145	,831	,914
item14	53,34	174,039	,577	,921
item15	52,97	171,322	,669	,919
item16	53,53	169,354	,670	,919
item17	53,13	167,790	,730	,917
item18	53,97	169,580	,658	,919



Tabel Validitas Per-item

Aspek	Pernyataan	Kategori Item		Skor Validitas	Keterangan
		F	UF		
<i>Fear of Negative Evaluation</i> (FNE)	Saya khawatir untuk melakukan sesuatu yang baru di depan orang lain	✓		0.645	Valid
	Saya khawatir akan di ejek	✓		0.633	Valid
	Saya merasa malu berada di sekitar orang-orang yang tidak saya kenal	✓		0.587	Valid
	Saya hanya berbicara kepada orang yang benar-benar saya kenal	✓		0.477	Valid
	Saya merasa bahwa teman-teman saya membicarakan saya di belakang saya	✓		0.495	Valid
	Saya gugup ketika saya bersama dengan orang-orang tertentu	✓		0.685	Valid
	Saya merasa malu bahkan dengan teman-teman yang sangat saya kenal	✓		0.463	Valid
	Saya khawatir akan apa yang orang lain katakan tentang saya	✓		0.607	Valid
<i>Social avoidance and distress with new social situations and unfamiliar peers</i> (SAD-New)	Jika saya terlibat dalam suatu perdebatan, saya khawatir kalau orang lain akan tidak suka dengan saya	✓		0.534	Valid
	Saya merasa gugup ketika berbicara kepada teman yang saya tidak terlalu kenal	✓		0.703	Valid
	Saya takut untuk mengajak orang lain untuk mengerjakan sesuatu dengan saya, karena kemungkinan mereka akan menolak ajakan saya	✓		0.371	Valid
	Saya merasa gugup ketika saya bertemu dengan orang baru	✓		0.703	Valid

	Saya khawatir akan apa yang dipikirkan orang lain tentang saya	✓	0.831	Valid
	Saya merasa bahwa orang lain mengejek saya	✓	0.577	Valid
<i>Social avoidance and distance general (SAD-G)</i>	Saya khawatir kalau orang lain tidak menyukai saya	✓	0.669	Valid
	Saya menjadi pendiam ketika saya bersama dengan orang banyak	✓	0.670	Valid
	Saya takut kalau orang lain akan tidak suka kepada saya	✓	0.730	Valid
	Sangat sulit bagi saya untuk mengajak orang lain untuk melakukan sesuatu dengan saya	✓	0.658	Valid





LAMPIRAN 4
BLUEPRINT SKALA KECEMASAN
SOSIAL SETELAH TRY OUT

Blueprint Skala Kecemasan Sosial (SAS-A) Setelah Try Out

No.	Aspek	Penjelasan	Kategori Item		Jumlah
			F	UF	
1	<i>Fear of Negative Evaluation (FNE)</i>	Merefleksikan ketakutan akan evaluasi negatif pada diri individu, seberapa besar individu memandang negatif dirinya ketika berinteraksi dengan orang lain.	1,2,3, 4,5,6, 7,8	-	8
2	<i>Social avoidance and distress with new social situations and unfamiliar peers (SAD-New)</i>	Merefleksikan kekhawatiran pada diri individu dalam situasi yang baru atau ketika berhadapan dengan orang yang tidak dikenal	9,10,1 1,12,1 3,14	-	6
3	<i>Social avoidance and distance general (SAD-G)</i>	Merefleksikan perasaan tidak nyaman pada diri individu dalam berinteraksi sosial secara umum atau dengan orang/situasi yang baru dikenal.	15,16, 17,18	-	4
TOTAL			18	0	18



LAMPIRAN 5
SKALA KECEMASAN SOSIAL SETELAH
TRY OUT

Pengantar

Skala ini bukanlah suatu tes, melainkan berisi daftar pernyataan yang dapat menggambarkan kondisi Saudara/i yang sesungguhnya, sehingga tidak ada jawaban benar atau salah. Saudara/i diminta untuk mengisi skala sesuai dengan keadaan yang sesungguhnya.

Jawaban yang Saudara/i berikan tidak akan dinilai baik buruknya dan dijamin kerahasiaannya dari pihak-pihak yang tidak berwenang. Atas kerjasama dan partisipasinya saya ucapkan terimakasih.

Petunjuk Pengisian

Berilah tanda centang (✓) pada jawaban yang Anda pilih menurut keadaan diri Anda yang sebenarnya. Terdapat lima (5) alternatif jawaban untuk mewakili keadaan diri Anda, yaitu :

TP : Tidak Pernah **KD** : Kadang-Kadang **SL** : Selalu
J : Jarang **SR** : Sering

Contoh :

NO.	Pernyataan	TP	J	KD	SR	SL
1.	Saya bisa mengerti keadaan teman.		✓			

Pertanyaan Utama :

Apakah Saudara/i pernah menjadi korban bullying?

☐ Ya* ☐ Tidak**

***Lanjutkan dengan mengisi kuisioner**

****Berhenti sampai disini**

☺*Selamat Mengerjakan*☺

Nama : Jenis Kelamin : L / P
Usia : Tahun Kelas :

No.	Pernyataan	TP	J	KD	SR	SL
1.	Saya khawatir untuk melakukan sesuatu yang baru di depan orang lain					
2.	Saya khawatir akan di ejek					
3.	Saya merasa malu berada di sekitar orang-orang yang tidak saya kenal					
4.	Saya hanya berbicara kepada orang yang benar-benar saya kenal					
5.	Saya merasa bahwa teman-teman saya membicarakan saya di belakang saya					
6.	Saya gugup ketika saya bersama dengan orang-orang tertentu					
7.	Saya merasa malu bahkan dengan teman-teman yang sangat saya kenal					
8.	Saya khawatir akan apa yang orang lain katakan tentang saya					
9.	Jika saya terlibat dalam suatu perdebatan, saya khawatir kalau orang lain akan tidak suka dengan saya					
10.	Saya merasa gugup ketika berbicara kepada teman yang saya tidak terlalu kenal					
11.	Saya takut untuk mengajak orang lain untuk mengerjakan sesuatu dengan saya, karena kemungkinan mereka akan menolak ajakan saya					
12.	Saya merasa gugup ketika saya bertemu dengan orang baru					
13.	Saya khawatir akan apa yang dipikirkan orang lain tentang saya					
14.	Saya merasa bahwa orang lain mengejek saya					
15.	Saya khawatir kalau orang lain tidak menyukai saya					
16.	Saya menjadi pendiam ketika saya bersama dengan orang banyak					
17.	Saya takut kalau orang lain akan tidak suka kepada saya					
18.	Sangat sulit bagi saya untuk mengajak orang lain untuk melakukan sesuatu dengan saya					

☺ *Terima Kasih Atas Partisipasinya* ☺



LAMPIRAN 6
MODUL INTERVENSI

MODUL INTERVENSI

PENERAPAN PSIKODRAMA UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN SOSIAL PADA REMAJA KORBAN BULLYING



DOSEN PEMBIMBING :

Dr. Siti Suminarti Fasikhah, M.Si
Putri Saraswati M.PSi

DISUSUN OLEH :
Elzahra Firdausi
201410230311275

MARET 2018



BAGIAN I

A. Masalah/Isu yang akan diintervensi

Remaja yang menjadi korban (*victim*) akan mengalami dampak psikologis yang cukup serius ketika perilaku *bullying* terus dibiarkan dan menjadi sesuatu hal yang wajar di lingkungan sekolah. Korban akan mengalami efek jangka pendek hingga efek jangka panjang. Dalam jangka pendek korban akan mulai enggan untuk masuk sekolah atau membolos hingga akhirnya ia pun memutuskan untuk pindah sekolah atau bahkan berhenti sekolah. Hal lainnya adalah ketika ia menjadi korban *bullying* di sekolah dasar, ia dapat kembali menjadi korban *bullying* pada tingkatan sekolah selanjutnya. Selain itu, korban *bullying* akan memiliki kecenderungan harga diri yang rendah, menarik diri dari lingkungan sosial, mengalami gangguan kecemasan, depresi hingga bunuh diri.

Kemudian diperjelas oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Ikhsani (2015) yang mengungkapkan dampak psikologis pada korban *bullying* meliputi timbul perasaan kesal, sedih, tidak percaya diri, tidak konsentrasi di kelas dan tidak nyaman berada di lingkungan sekolah. Selain itu, ketika korban tidak mendapatkan dukungan sosial ia akan cenderung memiliki pikiran-pikiran negatif terkait dirinya. Dampak psikologis tersebut memunculkan perilaku membolos sekolah karena individu/korban akan cenderung menghindari situasi yang membuat ia tidak nyaman. Perasaan tidak nyaman, memiliki pikiran negatif terhadap diri sendiri, menghindari situasi atau interaksi sosial termasuk dalam gejala kecemasan sosial.

B. Mengapa perlu diintervensi?

Individu yang mengalami kecemasan sosial cenderung menilai dirinya lebih buruk daripada orang lain, hal ini membuat ia menurunkan kemampuan yang dimilikinya sehingga ia benar-benar menjadi buruk. Hal tersebut terjadi karena ia mengalami penurunan fungsi dan keterampilan sosial serta kualitas interaksi sosial yang ia lakukan sehingga individu mengalami kesalahan dalam memproses informasi selama interaksi sosial berlangsung, dan ia akan cenderung berperilaku berdasarkan interpretasi subjektif yang merupakan hasil dari pengalaman tidak menyenangkan yang terjadi di masa lalu, khususnya peristiwa yang berkaitan dengan interaksi sosial, dalam hal ini menjadi korban *bullying* (Swasti dan Martani, 2013). Selain itu, remaja yang mengalami kecemasan sosial akan cenderung berpikir bahwa ketika ia sedang berbincang dengan orang lain maka lawan bicaranya tersebut akan memperhatikan kelemahannya atau kecanggungannya, sehingga ia merasa akan ditinggalkan, diabaikan, dikritik atau ditolak karena memiliki perilaku yang tidak dapat diterima (Rizki., dkk, 2015).

BAGIAN II

A. Remaja Korban Bullying

a. Karakteristik Korban *Bullying*

Menurut SEJIWA (2008) menyebutkan karakteristik korban bullying sebagai berikut:

1. Berfisik kecil dan lemah.
2. Berpenampilan lain dari biasa
3. Sulit bergaul
4. Memiliki kepercayaan diri yang rendah
5. Anak yang canggung (sering salah bicara, bertindak atau berpakaian)
6. Anak yang dianggap menyebalkan dan menantang bully
7. Anak yang memiliki fisik sempurna atau sebaliknya
8. Anak yang kurang mampu atau bisa saja anak orang kaya
9. Kurang pandai
10. Anak yang gagap
11. Anak yang dianggap sering argumentatif terhadap bully

b. Gejala yang Muncul Akibat menjadi Korban *Bullying*

Apabila perilaku *bullying* terjadi maka akan muncul gejala-gejala pada korban *bullying* sebagai dampak, berikut beberapa gejala yang muncul akibat perilaku *bullying* pada korban menurut SEJIWA (2008):

1. Mengurung diri, sehingga enggan ke sekolah (*school phobia*)
2. Minta pindah sekolah
3. Konsentrasi berkurang
4. Prestasi menurun
5. Tidak semangat
6. Menjadi individu yang pendiam
7. Tidak mau bermain/besosialisasi
8. Menjadi individu yang sensitif
9. Menjadi individu yang rendah diri
10. Menjadi individu yang penakut
11. Menjadi individu yang tidak percaya diri
12. Sering merasa gelisah
13. Suka membawa barang-barang tertentu (sesuai yang diminta pelaku)
14. Suka berbohong
15. Memiliki memar/lebam-lebam pada tubuhnya (jika mengalami *bullying* fisik)
16. Ngompol
17. Berkeringat dingin
18. Mudah merasa cemas
19. Sering mengalami mimpi buruk
20. Mudah merasa tersinggung

21. Memiliki kecenderungan untuk melakukan perilaku *bullying* pada orang lain yang dianggap lebih lemah daripada dirinya
22. Cenderung menjadi individu yang pendendam
23. Temperamental, sering marah-marah/uring-uringan
24. Menjadi kasar

Berdasarkan beberapa gejala yang telah disebutkan diatas, beberapa diantaranya merupakan karakteristik dari individu yang mengalami kecemasan sosial.

B. Kecemasan Sosial

a. Definisi

American Pschyatric Association (2013) mengartikan kecemasan sosial sebagai proses yang ditandai dengan ketakutan dan lebih berhati-hati dengan orang-orang disekitarnya. Selain itu, menurut Dayakisni dan Hudaniah (2009) kecemasan sosial adalah perasaan tidak nyaman dengan kehadiran orang lain, yang selalu disertai oleh perasaan malu yang ditandai dengan kejanggalan atau kekakuan, hambatan dan kecenderungan untuk menghindari interaksi sosial. Kemudian La Greca dan Lopez (1998) mengungkapkan bahwa kecemasan sosial adalah ketakutan yang menetap terhadap situasi sosial dan menghadapi evaluasi dari orang lain, diamati, takut dipermalukan dan dihina.

Berdasarkan beberapa definisi diatas maka dapat disimpulkan bahwa kecemasan sosial merupakan perasaan tidak nyaman dan ketakutan yang terjadi ketika berada dalam suatu interaksi sosial sehingga muncul sikap berhati-hati, kekhawatiran terhadap penilaian negatif akan diri individu serta kecenderungan untuk menghindari interaksi sosial.

b. Aspek

La Greca dan Lopez (dalam Olivarez, 2005) menjelaskan tiga aspek dalam kecemasan sosial sebagai berikut:

1. Ketakutan akan evaluasi negatif (*Fear of Negative Evaluation*) yaitu perasaan bahwa evaluasi orang lain sedang memeriksa dengan teliti setiap gerak yang dilakukan. Individu juga akan cenderung fokus terhadap dirinya sendiri dan mengoreksi kemampuan sosial yang dimilikinya serta terbawa dalam mengevaluasi kemampuan dirinya pada saat berinteraksi dengan orang lain.
2. Penghindaran sosial dan rasa tertekan dalam situasi baru atau dengan orang yang tidak dikenal (*social avoidance and distress with new social situations and unfamiliar peers*), yaitu perasaan gugup pada individu ketika berbiacara dan tidak mengerti mengapa hal itu bisa terjadi. Merasa malu dan gugup ketika berada di dekat orang lain atau bertemu orang lain baik dengan orang yang baru dikenal maupun sudah dikenal. Merasa khawatir saat mengerjakan sesuatu yang baru di depan orang

lain, sehingga pada saat individu merasakan hal tersebut ia menghindari kontak mata dan situasi sosial.

3. Penghindaran sosial dan rasa tertekan yang dialami secara umum atau dengan orang yang baru dikenal (*social avoidance and distance general*), yaitu keadaan dimana individu merasa tidak nyaman ketika mengajak orang lain karena takut terhadap penolakan, merasa kesulitan bertanya kepada orang lain, merasa malu ketika ada kegiatan berkelompok.

c. Penyebab

Terdapat beberapa penyebab kecemasan sosial, diantaranya yang disebutkan oleh Leary (1983) adalah sebagai berikut:

1. Orang yang tidak dikenal (*Strangers*)
Strangers merupakan seseorang yang memiliki sedikit informasi tentang dirinya untuk diketahui orang lain. Selain itu, mereka memiliki pengaruh yang kuat untuk memicu seseorang mengalami kecemasan sosial.
2. Evaluasi diri (*Self-Evaluation*)
Individu yang mengalami kecemasan sosial cenderung untuk membandingkan dirinya dengan orang lain.
3. Pengalaman masa lalu (*Past experiences*)
Pengalaman masa lalu dan ingatan seseorang pada kejadian di masa lalu membawa pengaruh yang kuat terhadap apa yang akan terjadi di masa depan. Pengalaman masa lalu tersebut kemudian dihubungkan dengan lingkungan. APA (2013) menyebutkan bahwa lingkungan meningkatkan kecemasan sosial karena adanya peran kausatif-hubungan sebab-akibat, sebagai contoh ketika seseorang mengalami penganiayaan di masa kanak-kanaknya.
4. Genetika (*Genetic*)
Berbicara keras, perilaku, cara berpikir dan perasaan secara tidak langsung adalah sesuatu yang diwariskan dari orang tua. APA (2013) menyatakan bahwa pengaruh genetik dapat berperan, terutama pada lingkungan yang membuat mereka secara negatif terpengaruh oleh stress yang memicu kecemasan sosial.
5. Harga Diri (*Self-Esteem*)
Harga diri memiliki hubungan yang tinggi dengan kecemasan sosial daripada gagasan-gagasan lain yang pernah diuji sebelumnya. Individu dengan harga diri rendah kemungkinan mengalami kecemasan sosial dibandingkan orang yang memiliki harga diri tinggi.
6. Kemampuan Sosial (*Social Skill*)
Kemampuan sosial adalah sesuatu yang sering dipelajari di kehidupan sehari-hari. Alasan individu untuk tidak melakukan proses belajar sosial karena melakukan interaksi seperti pertemuan sosial adalah sesuatu yang

tidak menguntungkan dan berpendapat bahwa individu-individu lainnya menganggap dirinya tidak memiliki kemampuan sosial.

d. Karakteristik

Buttler (2008) mengungkapkan karakteristik individu yang mengalami kecemasan sosial yaitu:

1. Menghindari situasi yang menyulitkan/rumit (*Subtle kinds of avoidance*), dimana individu memilih untuk menghindar dengan tidak melakukan sesuatu karena takut jika melakukan sesuatu akan membuat diri sendiri cemas.
2. Perilaku yang aman (*Safety behaviour*), segala sesuatu yang dilakukan individu untuk membuat dirinya aman, misalnya dengan tidak mencoba menarik perhatian, memikirkan berulang-ulang kata-kata yang hendak dibicarakan, serta menunjukkan sikap dan bahasa tubuh yang tertutup (misal menghindari kontak mata, menyembunyikan tangan atau wajah, memegang erat pakaian, menunduk).
3. Menjauhi masalah (*Dwelling on the problem*), merupakan bentuk antisipasi dari individu yang mengalami kecemasan sosial agar tidak terlalu terlibat dengan cara memikirkan apa yang harus ia lakukan apabila terjadi masalah di masa yang akan datang. Hal ini menjadikan individu tersebut sulit melihat masa depan dengan optimis dan sulit mengikuti serta menikmati kegiatan yang ada di dalam kehidupannya.
4. *Self-esteem, self confidence, and feelings of inferiority*, yaitu ketika individu mengalami kecemasan sosial ia akan cenderung berpikiran negatif, merasa lebih buruk dari orang lain sehingga mempengaruhi *self esteem*. Kemudian ia juga merasa minder dan tidak mau bergaul dengan orang lain karena merasa bahwa orang lain tidak menyukainya bahkan orang lain berpikir negatif tentang dirinya. Selain itu, individu yang mengalami kecemasan sosial berpikir bahwa orang lain mengabaikan dan tidak peduli dengan dirinya sehingga menjadikan ia sebagai orang yang buruk.
5. Hilang semangat dan depresi; frustrasi dan kebencian/rasa marah (*Demoralization and depression; frustration and resentment*), perasaan frustrasi terhadap diri sendiri sehingga menyebabkan putus asa. Individu yang mengalami kecemasan sosial juga rentan terhadap demoralisasi dan depresi, mereka merasa marah dan benci saat melihat orang lain mudah melakukan sesuatu yang dianggap dirinya sulit dilakukan.
6. *Effect on performance*, individu akan kesulitan untuk merencanakan kegiatan sehari-hari. Hal ini akan membuat remaja menjadi sulit menunjukkan kemampuan yang sebenarnya mereka miliki, sehingga hal tersebut dapat menyebabkan remaja sulit mencapai kesuksesan yang sebenarnya dapat diraih.

BAGIAN III

A. Jenis Intervensi: Psikodrama

a. Definisi

Psikodrama merupakan salah satu teknik dalam pendekatan kelompok didalam psikoterapi atau klienng (Prawitasari, 2011). Wolff (dalam Ridge, 2010) menguraikan bahwa psikodrama terdiri dari dua kata yang berasal dari bahasa Yunani, "*psyche*" yang berarti jiwa dan "*drama*" yang berarti aksi. Psikodrama pertama kali dicetuskan oleh Jacob Levy Moreno (1889-1974) yang merupakan psikiater dan juga seorang psikolog. Moreno mendefinisikan psikodrama sebagai studi yang mengeksplorasi kenyataan melalui dramatisasi peranan (Ridge, 2010).

Dalam psikodrama Moreno menekankan spontanitas dan kreativitas dalam psikodrama. Menurut Moreno cara terbaik bagi individu merespon situasi secara kreatif adalah dengan spontanitas dari kesiapan dan improvisasi individu untuk merespon suatu momen. Moreno mengatakan bahwa individu terdorong untuk menemukan solusi suatu masalah dengan cara yang kreatif melalui reaksi yang spontan memungkinkan bagi mereka untuk menemukan solusi baru atas permasalahan dalam kehidupan (Akinsola & Udoka, 2013).

Kemudian Corey (dalam Romlah, 2001) mengungkapkan bahwa psikodrama adalah permainan peranan yang dimaksudkan agar individu yang bersangkutan dapat memperoleh pengertian yang lebih baik tentang dirinya, dapat menemukan konsep dirinya, menyatakan kebutuhan-kebutuhannya, dan menyatakan reaksinya terhadap tekanan-tekanan terhadap dirinya atau katarsis.

Berdasarkan pemaparan diatas maka dapat disimpulkan bahwa psikodrama merupakan salah satu intervensi psikologis yang dalam prosesnya menggunakan permainan peranan yang dilaksanakan dengan spontanitas, dimana klien diminta untuk memerankan dan mendramatisasikan suatu situasi yang menjadi permasalahan klien. Dari dramatisasi tersebut diharapkan klien mendapatkan pemahaman dan melepaskan tekanan yang ada dalam dirinya atau disebut katarsis.

b. Komponen Penting

Psikodrama memiliki lima komponen pokok sebagaimana yang dikemukakan oleh Moreno (dalam Corey, 2012) yakni sebagai berikut:

1. Pemimpin/Sutradara (*Director*), yaitu sutradara atau terapis yang memimpin dan mendampingi klien dalam setiap sesi pelaksanaan psikodrama. Sutradara memiliki tiga tugas yaitu (1) mengembangkan dramatisasi peran yang akan dilakukan klien; (2) membangun *rapport* dengan klien dan (3) menginterpretasikan respon dari klien yang

memerankan suatu peran dan respon anggota kelompok terhadap klien tersebut.

2. Klien/Subjek (*Protagonist*), klien yang memerankan/mendramatisasi suatu peran sesuai dengan masalah yang dihadapinya secara spontan dengan menggunakan teknik-teknik psikodrama yang disesuaikan. Subjek menjadi protagonis secara sukarela atau dengan saran sutradara. Seorang protagonis memilih sendiri peristiwa yang ingin di eksplorasi melalui psikodrama, dimana peristiwa tersebut akan di dramatisasikan sesuai dengan keadaan sekarang (*here and now*).
3. Pemeran pembantu (*Auxiliary Egos*), anggota kelompok yang terlibat dalam pelaksanaan dramatisasi peran. Biasanya *auxiliary ego* memerankan *significant others* dari protagonis yang berkaitan dengan kejadian-kejadian yang dialami klien di masa lalu. *Auxiliary Ego* memiliki empat fungsi yaitu (1) memerankan persepsi protagonis; (2) melihat interaksi antara protagonis dengan perannya; (3) menginterpretasi interaksi yang sedang di dramatisasi dengan hubungan yang terjalin; dan (4) sebagai *therapeutic guide* untuk membantu protagonis mengembangkan sebuah interaksi/hubungan.
4. Penonton (*Audience*), merupakan anggota kelompok yang tidak menjadi protagonis dan *auxiliary ego*. Setelah drama selesai penonton akan diminta untuk memberikan *feedback* dan respon secara spontan, hal ini berguna untuk memberikan pemahaman atas perilaku klien dan memberikan *insight* pada klien terkait masalah yang dihadapi.
5. Panggung permainan (*Stage*), panggung merupakan area dimana drama akan dilakukan. Panggung mewakili *setting* yang dirancang untuk menciptakan pelepasan tekanan-tekanan pada klien atau katarsis.

c. Tahapan

Dalam proses pelaksanaannya, psikodrama memiliki tiga tahapan penting menurut Romlah (2006) yaitu sebagai berikut:

1. Tahap Persiapan (*Warm-Up*), tahap yang dilakukan untuk memotivasi anggota kelompok agar berpartisipasi secara aktif dalam permainan peran, menentukan tujuan dari permainan peran dan menciptakan perasaan aman dan saling percaya dalam kelompok, baik antar anggota maupun anggota dengan sutradara.
2. Tahap Aksi (*Action*), tahap dimana protagonis dan *auxiliary ego* memerankan drama. Satu kejadian dapat diperagakan dalam beberapa adegan yang berbeda. Adegan-adegan tersebut dibuat berdasarkan masalah-masalah yang diungkapkan oleh protagonis.
3. Tahap Diskusi (*Sharing and Discussion*), tahap akhir dari psikodrama dimana para anggota kelompok saling bertukar pikiran atau pendapat dan penonton diminta untuk memberikan tanggapan atau sumbangan pikiran terhadap drama yang telah diperankan oleh protagonis dan

auxiliary ego. Dalam tahap ini, sutradara memiliki peran untuk memimpin diskusi dan mendorong anggota kelompok untuk memberikan *feedback* sebanyak-banyaknya. Anggota kelompok yang memberikan *feedback* harus menekankan perasaan saling berbagi atau berempati dan memberikan dukungan untuk klien.

d. Teknik-teknik dalam Psikodrama

- *Role reversal*. Teknik bertukar peran, protagonis memerankan peran lain yang diperankan oleh *auxiliary ego*, begitu pula sebaliknya *auxiliary ego* memerankan protagonis.
- *Double*. Teknik ini dilaksanakan dengan cara menghadirkan pemeran ketiga selain protagonis dan *auxiliary ego*, dimana pemeran ketiga ini mengisi suara salah satu dari protagonis atau *auxiliary ego*. Pemeran ketiga berfungsi untuk menyuarakan isi pikiran dan perasaan dari protagonis atau *auxiliary ego*.
- *Mirroring*. Teknik cermin dilakukan dengan cara dimana *auxiliary ego* menirukan apapun yang dilakukan oleh protagonis, sehingga protagonis merasa ia sedang bercermin.
- *The empty chair*. Teknik ini akan digunakan apabila protagonis merasa kesulitan untuk berinteraksi secara langsung dengan anggota kelompok yang lainnya. Protagonis diminta untuk berkomunikasi dengan kursi kosong layaknya ia berkomunikasi dengan seseorang yang terlibat dalam kejadian sesungguhnya. Setelah lancar, *auxiliary ego* dihadirkan untuk mengisi kursi kosong tersebut dan memerankan seseorang yang terlibat dalam kejadian sesungguhnya.
- *Soliloquy*. Dalam teknik ini protagonis diminta untuk menyuarakan isi pikiran dan perasaannya. Teknik ini tidak melibatkan *auxiliary ego*. Teknik ini digunakan untuk membuat protagonis mampu mengekspresikan pikiran dan perasaannya.

B. Tujuan Intervensi

a. Tujuan Umum

Psikodrama memiliki tujuan yaitu:

- a) Membantu individu yang memiliki masalah dengan hubungan dengan orang lain (*relationships*), *self-management*, serta keberfungsian sosial dan emosi dengan menekankan pikiran, emosi, tubuh dan aksi dalam proses pelaksanaannya.
- b) Membantu individu dengan trauma atau gangguan *mood* (*mood disorder*) termasuk individu yang mengalami kecemasan dan depresi, dsb.
- c) Menyadarkan individu bahwa mereka memiliki teman-teman untuk saling berbagi masalah yang sama.

b. Tujuan Khusus

Sedangkan tujuan khusus dari pelaksanaan intervensi ini yaitu untuk menurunkan kecemasan sosial pada remaja yang menjadi korban *bullying* di SMAN 2 Jember dengan menggunakan aspek-aspek kecemasan sosial pada proses pelaksanaan psikodrama.

C. Peserta atau Sasaran Intervensi

Subjek penelitian merupakan siswa SMAN 2 Jember yang memiliki karakteristik sebagai berikut:

1. Menjadi siswa SMA, berusia 15-18 tahun.
2. Menjadi korban *bullying* (pernah atau sedang mengalami)
3. Mengalami kecemasan sosial dan memiliki skor tinggi pada skala kecemasan sosial.
4. Bersedia menjadi partisipan.

D. Teknik Psikodrama yang Digunakan

▪ Role Reversal

Tujuan :

- a) Mengklarifikasi situasi, dengan melihat bagaimana orang lain memerankan peran yang sama, protagonis dapat melihat dan menghayati situasinya dengan lebih jelas.
- b) Meningkatkan spontanitas, dengan bertukar peran protagonis menjadi terus bertumbuh dan lebih bebas dan tidak terikat pada pola perilaku tertentu, serta dipaksa untuk menilai kembali perilakunya melalui sudut pandang berbeda.
- c) Untuk meningkatkan pengertian dan kesadaran bagaimana orang lain merasakan dan melakukan hal yang sama.

▪ Mirroring

Tujuan :

- a) Membuat protagonis melihat dan mengkaji bagaimana perilakunya dan memahami bagaimana orang lain melihat dirinya.
- b) Memberikan pola perilaku yang baru yang mungkin dapat dirubah dari perilaku sebelumnya.

E. Pihak yang Terlibat

Dalam proses intervensi terdapat beberapa pihak yang terlibat yaitu:

- a. Guru BK yang terlibat dalam intervensi terkait dengan perizinan dengan pihak sekolah (guru mata pelajaran tertentu) pada saat intervensi dilaksanakan.
- b. Rekan-rekan sebagai *volunteer* yang membantu sutradara/sutradara menangani hal-hal yang bersifat teknis (dokumentasi, dll)

F. Waktu dan Tempat Pelaksanaan Intervensi

a. Tabel Waktu dan Tempat Pelaksanaan Intervensi

Hari/Tanggal	Waktu (WIB)	Tempat
Rabu, 3 April 2018	10.00-12.00	Teras Masjid SMAN 2 Jember
Kamis, 4 April 2018	10.00- 12.00	Teras Masjid SMAN 2 Jember
Jumat, 5 April 2018	10.00-12.00	Teras Masjid SMAN 2 Jember
Kamis, 12 April 2018	10.00-11.00	Gazebo SMAN 2 Jember

b. Penjabaran Kegiatan

1. Pertemuan 1

- Sesi 1 : Pembuka dan *Warm Up*, dalam sesi ini sutradara membangun *rapport* dengan anggota kelompok. Tugas sutradara adalah menjelaskan tujuan kegiatan, proses kegiatan, dan menanyakan kembali kesiapan dan kesediaan anggota kelompok untuk mengikuti rangkaian kegiatan yang akan dilakukan. Anggota kelompok dipersilakan untuk menyampaikan masalah-masalahnya. Dalam sesi ini protagonis dapat ditentukan. Di akhir sesi, sutradara menyampaikan rencana kegiatan di sesi/pertemuan selanjutnya.

2. Pertemuan 2

- Sesi 2 : *Warming Up*, dalam sesi ini sutradara memotivasi anggota kelompok agar berpartisipasi secara aktif dalam permainan peran, menentukan tujuan dari permainan peran.
- Sesi 3 : *Action*, dalam sesi ini tema adegan yang akan di perankan adalah mengenai "Ketakutan akan evaluasi negatif". Protagonis akan diarahkan untuk menggunakan teknik *mirroring*. Adegan tersebut akan diperanka beberapa kali untuk mendapatkan beberapa sudut pandang berbeda, sehingga katarsis dapat dicapai.
- Sesi 4 : *Sharing and Discussion*, setelah adegan selesai diperankan sutradara mengajak anggota kelompok untuk saling bertukar pikiran atau pendapat dan penonton diminta untuk memberikan tanggapan atau sumbangan pikiran terhadap drama yang telah diperankan oleh

protagonis dan *auxiliary ego*. Sutradara memimpin diskusi dan mendorong anggota kelompok untuk memberikan *feedback* sebanyak-banyaknya. Anggota kelompok yang memberikan *feedback* harus menekankan perasaan saling berbagi atau berempati dan memberikan dukungan untuk klien.

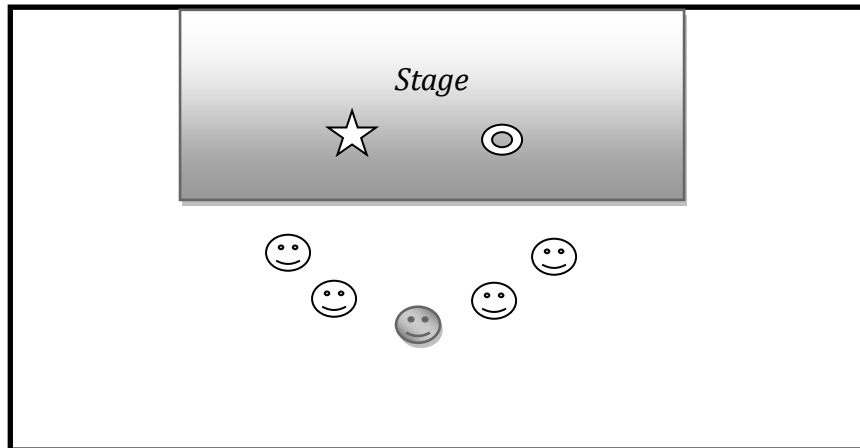
3. Pertemuan 3

- Sesi 5 : *Warming Up*, dalam sesi ini sutradara memotivasi anggota kelompok agar berpartisipasi secara aktif dalam permainan peran, menentukan tujuan dari permainan peran.
- Sesi 6 : *Action*, dalam sesi ini tema adegan yang akan di perankan adalah mengenai "Penghindaran sosial dan rasa tertekan dalam situasi baru atau dengan orang yang tidak dikenal" dan "Penghindaran sosial dan rasa tertekan yang dialami secara umum atau dengan orang yang baru dikenal". Protagonis akan diarahkan untuk menggunakan teknik *role reversal*. Adegan tersebut akan diperankan beberapa kali untuk mendapatkan beberapa sudut pandang berbeda, sehingga katarsis dapat dicapai.
- Sesi 7 : *Sharing and Discussion*, setelah adegan selesai diperankan sutradara mengajak anggota kelompok untuk saling bertukar pikiran atau pendapat dan penonton diminta untuk memberikan tanggapan atau sumbangan pikiran terhadap drama yang telah diperankan oleh protagonis dan *auxiliary ego*. Sutradara memimpin diskusi dan mendorong anggota kelompok untuk memberikan *feedback* sebanyak-banyaknya. Anggota kelompok yang memberikan *feedback* harus menekankan perasaan saling berbagi atau berempati dan memberikan dukungan untuk klien.
- Sesi 8 : Pemberian skala *post-test*.
- Sesi 9 : Penutup, sutradara/sutradara menyampaikan bahwa kegiatan telah berakhir, klien juga diminta untuk menyampaikan kesan-kesannya dalam mengikuti kegiatan. Sutradara akan melakukan *follow up* pada minggu berikutnya.

4. Pertemuan 4

- Sesi 10 : *Follow up*, dalam sesi ini sutradara melihat perkembangan para klien/anggota kelompok.

G. Tata Ruang atau *Setting* Pelaksanaan Intervensi



Keterangan:

- ★ : Protagonis
- ◎ : *Auxiliary Ego*
- 😊 : Sutradara
- 😊 : Penonton



H. Tahapan atau Prosedur Intervensi

a. Deskripsi Prosedur Pelaksanaan Intervensi

No	Hari/Tanggal	Sesi	Tahapan	Aktivitas	Tempat
1.	Rabu, 3 April 2018	1	Pembukaan dan <i>Warm Up</i>	<ul style="list-style-type: none">▪ Perkenalan klien (anggota kelompok) dengan sutradara/peneliti.▪ Sutradara menjelaskan tujuan jangka panjang dan jangka pendek dilaksanakan-nya bimbingan kelompok.▪ Sutradara menjelaskan tata cara dalam melakukan psikodrama.▪ Sutradara menjelaskan peraturan yang harus dipatuhi oleh setiap klien selama kegiatan psikodrama berlangsung.▪ Sutradara mengingatkan jadwal pertemuan selanjutnya.▪ Penutup.	Teras Masjid SMAN 2 Jember
2.	Kamis, 4 April 2018	2	<i>Warming Up</i>	<ul style="list-style-type: none">▪ Sutradara memberikan arahan mengenai kegiatan pada sesi ini.▪ Sutradara memotivasi anggota kelompok untuk berpartisipasi secara aktif.▪ Sutradara menyampaikan tujuan dari permainan peranan.▪ Sutradara mengarahkan anggota kelompok yang	Teras Masjid SMAN 2 Jember

				akan menjadi protagonis dan <i>auxiliary ego</i> yang telah disepakati sebelumnya.	
		3	<i>Action</i>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Tema yang diangkat berkaitan dengan aspek "Ketakutan akan evaluasi negatif" sesuai dengan masalah yang dialami oleh protagonis. ▪ Sesi ini psikodrama yang ditampilkan menggunakan teknik <i>mirroring</i>. ▪ Pelaksanaan psikodrama. ▪ Sutradara mengarahkan psikodrama yang diperankan (pengulangan cerita dengan adegan yang berbeda). ▪ Sutradara menghentikan psikodrama apabila protagonis mencapai katarsis. 	
		4	<i>Sharing and Discussion</i>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Sutradara mengarahkan penonton untuk memberikan tanggapan. ▪ Sutradara menjadi fasilitator dalam diskusi kelompok. ▪ Sutradara menyimpulkan hasil diskusi kelompok. ▪ Sutradara mengakhiri sesi dan mengingatkan jadwal pertemuan selanjutnya. ▪ Penutup 	
3.	Selasa, 9 Mei 2017	5	<i>Warming Up</i>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Sutradara memberikan arahan mengenai kegiatan pada sesi ini. ▪ Sutradara memotivasi anggota kelompok untuk berpartisipasi secara aktif. 	Teras Masjid SMAN 2 Jember

			<ul style="list-style-type: none"> ▪ Sutradara menyampaikan tujuan dari permainan peranan. ▪ Sutradara mengarahkan anggota kelompok yang akan menjadi protagonis dan <i>auxiliary ego</i> yang telah disepakati sebelumnya.
6	Action		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Tema yang diangkat berkaitan dengan aspek "Penghindaran sosial dan rasa tertekan dalam situasi baru atau dengan orang yang tidak dikenal" dan "Penghindaran sosial dan rasa tertekan yang dialami secara umum atau dengan orang yang baru dikenal" sesuai dengan masalah yang dialami oleh protagonis. ▪ Sesi ini psikodrama yang ditampilkan menggunakan teknik <i>role reversals</i>. ▪ Pelaksanaan psikodrama. ▪ Sutradara mengarahkan psikodrama yang diperankan (pengulangan cerita dengan adegan yang berbeda). ▪ Sutradara menghentikan psikodrama apabila katarsis telah dicapai.
7	Sharing and Discussion		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Sutradara mengarahkan penonton untuk memberikan tanggapan. ▪ Sutradara menjadi fasilitator dalam diskusi kelompok. ▪ Sutradara menyimpulkan hasil diskusi kelompok.
8	Pemberian Skala		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Sutradara memberikan skala kecemasan untuk

			<i>Post-test</i>	mengetahui ada/tidaknya perubahan setelah dilakukan intervensi.	
		9	Penutup	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Sutradara menjelaskan bahwa kegiatan psikodrama akan diakhiri. ▪ Klien menyampaikan kesan-kesan yang dirasakan selama proses intervensi berlangsung. ▪ Klien menyampaikan pesan dan tanggapan untuk sesama klien. ▪ Sutradara memberikan <i>feedback</i> mengenai serangkaian kegiatan dari awal hingga akhir. ▪ Ucapan terima kasih yang disampaikan oleh sutradara. ▪ Doa dan salam. 	
4.	Kamis, 12 April 2018	10	<i>Follow Up</i>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Menanyakan kabar dan aktivitas yang dilakukan oleh anggota kelompok. ▪ Menanyakan perkembangan yang dialami klien (protagonis) dan anggota kelompok lainnya. ▪ Ucapan terima kasih yang disampaikan oleh sutradara/peneliti. ▪ Doa dan salam penutup. 	Gazebo SMAN 2 Jember



LAMPIRAN 7
SKOR PRE TEST DAN POST TEST

Skor Pre-test

No.	Nama	Item 1	Item 2	Item 3	Item 4	Item 5	Item 6	Item 7	Item 8	Item 9	Item 10	Item 11	Item 12	Item 13	Item 14	Item 15	Item 16	Item 17	Item 18	JML	KATEGORI
1	MFB	3	3	3	4	3	2	2	2	3	3	2	2	1	3	4	4	4	2	50	SEDANG
2	AR	3	2	3	2	2	4	2	2	4	3	3	4	2	5	4	5	4	3	57	SEDANG
3	AL	2	5	2	2	5	2	2	5	5	2	3	2	5	5	5	2	5	2	61	SEDANG
4	DH	4	5	4	3	3	3	2	4	4	5	3	4	4	3	3	4	4	3	65	TINGGI
5	R	3	3	3	2	4	2	2	4	4	2	2	2	4	4	3	3	4	3	54	SEDANG
																			Rata-rata	57,4	SEDANG

Skor Post-test

No.	Nama	Item 1	Item 2	Item 3	Item 4	Item 5	Item 6	Item 7	Item 8	Item 9	Item 10	Item 11	Item 12	Item 13	Item 14	Item 15	Item 16	Item 17	Item 18	JML	KATEGORI	
1	MFB	2	3	2	2	3	3	1	2	2	3	2	2	1	3	2	3	3	3	42	RENDAH	
2	AR	2	1	2	3	3	2	1	3	2	3	1	4	2	1	2	3	3	1	39	RENDAH	
3	AL	2	4	1	1	4	1	2	4	3	1	2	1	4	4	4	2	4	2	46	RENDAH	
4	DH	4	4	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	55	SEDANG	
5	R	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	1	2	3	2	2	1	2	1	35	RENDAH	
																				Rata-rata	43,4	RENDAH

Pengkategorian Skor

No.	Skor	Kategori
1	79.6 < SKOR < 94	SANGAT TINGGI
2	64.2 < SKOR < 78.6	TINGGI
3	48.8 < SKOR < 63.2	SEDANG
4	33.4 < SKOR < 47.8	RENDAH
5	18 < SKOR < 32.4	SANGAT RENDAH

Perbandingan Skor *Pre-test* dan *Post-test*

Subjek (Inisial)	<i>Pre-test</i>		<i>Post-test</i>	
	Skor	Kategori	Skor	Kategori
MFB	50	SEDANG	42	RENDAH
AR	57	SEDANG	39	RENDAH
AL	61	SEDANG	46	RENDAH
DH	65	TINGGI	55	SEDANG
R	54	SEDANG	35	RENDAH

Skor *pre-test* Aspek FNE

No.	Nama	Item 1	Item 2	Item 3	Item 4	Item 5	Item 6	Item 7	Item 8	Jumlah	Kategori
1	MFB	3	3	3	4	3	2	2	2	22	SEDANG
2	AR	3	2	3	2	2	4	2	2	20	RENDAH
3	AL	2	5	2	2	5	2	2	5	25	SEDANG
4	DH	4	5	4	3	3	3	2	4	28	SEDANG
5	R	3	3	3	2	4	2	2	4	23	SEDANG
Rata-rata										23,6	SEDANG

Skor *post-test* Aspek FNE

No.	Nama	Item 1	Item 2	Item 3	Item 4	Item 5	Item 6	Item 7	Item 8	Jumlah	Kategori
1	MFB	2	3	2	2	3	3	1	2	18	RENDAH
2	AR	2	1	2	3	3	2	1	3	17	RENDAH
3	AL	2	4	1	1	4	1	2	4	19	RENDAH
4	DH	4	4	3	3	3	3	2	3	25	SEDANG
5	R	2	2	2	2	3	2	2	2	17	RENDAH
Rata-rata										19,2	RENDAH

Pengkategorian Skor Aspek FNE

No.	Skor	Kategori
1	37.6 < SKOR < 44	SANGAT TINGGI
2	30.2 < SKOR < 36.6	TINGGI
3	22.8 < SKOR < 29.2	SEDANG
4	15.4 < SKOR < 21.8	RENDAH
5	8 < SKOR < 14,4	SANGAT RENDAH

Skor *pre-test* Aspek SAD-New

No.	Nama	Item 9	Item 10	Item 11	Item 12	Item 13	Item 14	Jumlah	Kategori
1	MFB	3	3	2	2	1	3	14	RENDAH
2	AR	4	3	3	4	2	5	21	SEDANG
3	AL	5	2	3	2	5	5	22	SEDANG
4	DH	4	5	3	4	4	3	23	TINGGI
5	R	4	2	2	2	4	4	18	SEDANG
Rata-rata								19,6	SEDANG

Skor *post-test* Aspek SAD-New

No.	Nama	Item 9	Item 10	Item 11	Item 12	Item 13	Item 14	Jumlah	Kategori
1	MFB	2	3	2	2	1	3	13	RENDAH
2	AR	2	3	1	4	2	1	13	RENDAH
3	AL	3	1	2	1	4	4	15	RENDAH
4	DH	3	3	2	3	4	3	18	SEDANG
5	R	2	2	1	2	3	2	12	RENDAH
Rata-rata								14,2	RENDAH

Pengkategorian Skor Aspek SAD-New

No.	Skor	Kategori
1	29.2 < SKOR < 34	SANGAT TINGGI
2	23.4 < SKOR < 28.2	TINGGI
3	17.6 < SKOR < 22.4	SEDANG
4	11.8 < SKOR < 16.6	RENDAH
5	6 < SKOR < 10.8	SANGAT RENDAH

Skor *pre-test* Aspek SAD-G

No.	Nama	Item 15	Item 16	Item 17	Item 18	Jumlah	Kategori
1	MFB	4	4	4	2	14	SEDANG
2	AR	4	5	4	3	16	TINGGI
3	AL	5	2	5	2	14	SEDANG
4	DH	3	4	4	3	14	SEDANG
5	R	3	3	4	3	13	SEDANG
Rata-rata						14,2	SEDANG

Skor *pre-test* Aspek SAD-G

No.	Nama	Item 15	Item 16	Item 17	Item 18	Jumlah	Kategori
1	MFB	2	3	3	3	11	RENDAH
2	AR	2	3	3	1	9	RENDAH
3	AL	4	2	4	2	12	SEDANG
4	DH	3	3	3	3	12	SEDANG
5	R	2	1	2	1	6	SANGAT RENDAH
Rata-rata						10	RENDAH

Pengkategorian Skor Aspek SAD-G

No.	Skor	Kategori
1	20.8 < SKOR < 24	SANGAT TINGGI
2	16.6 < SKOR < 19.8	TINGGI
3	12.4 < SKOR < 15.6	SEDANG
4	8.2 < SKOR < 11.4	RENDAH
5	4 < SKOR < 7.2	SANGAT RENDAH

Perbandingan Skor *Pre-test* dan *Post-test* pada Setiap Aspek

Aspek	<i>Pre-test</i>		<i>Post-test</i>	
	Rata-rata Skor	Kategori	Rata-rata Skor	Kategori
FNE	23.6	SEDANG	19.2	RENDAH
SAD-New	19.6	SEDANG	14.2	RENDAH
SAD-G	14.2	SEDANG	10	RENDAH



LAMPIRAN 8

HASIL ANALISIS SPSS DENGAN UJI *WILCOXON*

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks		N	Mean Rank	Sum of Ranks
POSTTEST - PRETEST	Negative Ranks	5 ^a	3,00	15,00
	Positive Ranks	0 ^b	,00	,00
	Ties	0 ^c		
	Total	5		

- a. POSTTEST < PRETEST
b. POSTTEST > PRETEST
c. POSTTEST = PRETEST

Test Statistics ^a	
	POSTTEST - PRETEST
Z	-2,023 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,043

- a. Wilcoxon Signed Ranks Test
b. Based on positive ranks.

Berdasarkan hipotesis yang dirumuskan dalam penelitian ini, penelitian ini menggunakan uji satu sisi atau *one tailed*, maka nilai sig. dibagi 2 menjadi $p = 0.043 : 2 = 0.0215$.



LAMPIRAN 9
SURAT IZIN PENELITIAN







LAMPIRAN 11
SURAT KETERANGAN MELAKUKAN
PENELITIAN